北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

# 一看就会的家常汤粥300例

Yikan Jiuhui De
Jiachang Tangzhou
300 li

家庭实用版
JIATING SHIYONGBAN



最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹／主编

中国画报出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

## 一看就会的……




定价：15.80元




定价：15.80元



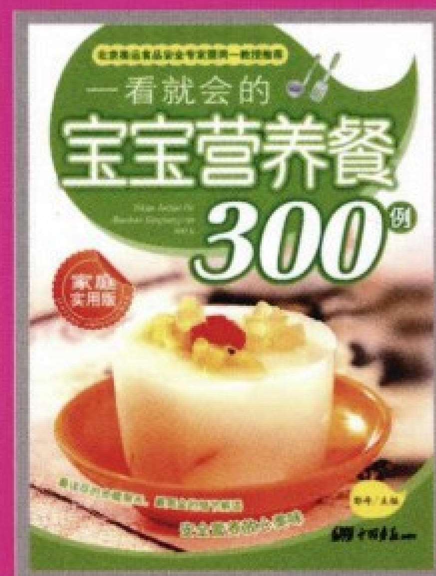

定价：15.80元




定价：15.80元




定价：15.80元




定价：15.80元

**北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐**

ISBN 978-7-80220-478-2
9 787802 204782 >

定价：15.80元

# 一看就会的家常汤粥300例

郭丹/主编

中国画报出版社

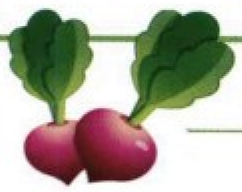
**图书在版编目（CIP）数据**

一看就会的家常汤粥300例／郭丹主编.—北京：中国画报出版社，2009.4

ISBN 978-7-80220-478-2

Ⅰ.一… Ⅱ.郭… Ⅲ.①汤菜－菜谱②粥－食谱 Ⅳ.TS972.122 TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第055465号



# 一看就会的家常汤粥300例

出 版 人：田　辉

主　　编：郭　丹

出版发行：中国画报出版社

（中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100044）

责任编辑：张光红

电　　话：88417359（总编室兼传真）88417482（发行部）88417417（发行部传真）

网　　址：http://www.zghbcbs.com

印　　刷：中国人民解放军第4210工厂

开　　本：170mm×230mm　　1/16

印　　张：6.75

版　　次：2009年5月第1版

印　　次：2009年5月第1次印刷

书　　号：ISBN 978-7-80220-478-2

定　　价：15.80元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

# Contents 目录

## Part 1 爽口素粥

蔬菜粥

2 桂花莲藕粥/百合南瓜粥/苦瓜粥
3 薄荷大米粥/荷叶粥/土豆粥
4 菠菜粥/胡萝卜粥/南瓜粥
5 咸香白薯粥/木耳粥/南瓜牛奶大米粥
6 红豆南瓜粥/香菜米粥/红薯粥
7 五彩蔬菜粥/刀豆香菇粥/生姜粥
8 葱白大米粥/豇豆粥/茄子米粥
9 韭菜粥/黄瓜粥/香菇粥
10 白果冬瓜粥/皮蛋青菜粥/红枣生姜粥
11 山药粥/淡菜米粥/芹菜粥
12 莲子山药粥/冬瓜莲子冰糖粥/莲藕燕麦粥
13 南瓜黄豆粥/胡萝卜豆腐粥/胡萝卜燕麦粥

干果杂粮粥

14 枸杞桂圆粥/桑菊粥/麦冬竹叶粥
15 莲子芡实粥/红枣白扁豆粥/银耳莲子糯米粥
16 核桃果肉紫米粥/枸杞粥/菊花核桃仁粥
17 百合莲子红枣粥/八宝莲子粥/红枣茯苓粉粥
18 绿豆八宝粥/芝麻粥/蝉蜕大米绿茶粥
19 板栗粥/百合杏仁粥/杂米粥
20 枸杞核桃仁粥/红豆山药粥/黄豆粥
21 山药玉米粥/绿豆陈皮粥/高粱红豆粥
22 燕麦粥/二乳粥/红豆花生粥
23 橘香绿豆粥/薏米养生粥/红枣黑豆粥
24 绿豆薏米粥/山楂荞麦粥/牛奶麦片粥
25 百合绿豆粥/绿豆西米粥/豆浆小米粥
26 金银花粥/菊花小米粥/人参桂圆粥

水果粥

27 芦荟雪梨粥/清凉西瓜粥/金橘糯米粥
28 荔枝莲子粥/鸭梨粥/甘蔗玉竹粥
29 鸭梨薏米粥/粟米龙眼粥/草莓麦片粥
30 雪梨黄瓜粥/山楂红豆粥/糯米桂圆粥
31 煲出美味滋养粥

## Part 2 淳香肉粥

畜肉粥

32 栗子猪腰粥/牛肉粥/荞麦脆粥
33 猪血粥/香菇牛肉粥/羊骨粥
34 羊骨栗子肾粒粥/羊腩萝卜丝粥/银耳猪肝粥
35 猪肝竹笋粥/猪腔骨粥/猪肝木耳粥
36 皮蛋牛肉粥/猪肝菠菜粥/山药羊肉粥
37 猪肺薏米粥/羊肝粥/蹄筋粥
38 紫菜肉末粥/胡萝卜肉丸粥/燕麦瘦肉苦瓜粥

禽肉粥

39 什锦鸡翅粥/香菇枸杞鸡肉粥/鸡丝养心粥
40 山药苁蓉鸡粥/乌鸡糯米粥/红枣乌鸡粥

海鲜粥

41 牡蛎粥/海鲜粥/翡翠鱼片粥
42 蟹柳蛋黄豆腐粥/鲫鱼灯芯粥/柴鱼花生排骨粥
43 鳝鱼粥/海参鸭肉粥/鱼丸松仁青豆粥
44 鳝鱼菊花粥/银鱼粥/鲫鱼粥
45 银鱼羊肉粥/西兰花鲈鱼粥/蔬菜鱼肉粥
46 虾仁鸡蛋粥/香菇虾仁粥/鲍鱼三丝粥
47 煮粥谷物类原料

## Part 3 清新素汤

48 三鲜汤/金针西红柿汤/口袋豆腐汤
49 萝卜白菜汤/奶香芹菜汤/田园菜头汤
50 白菜汤/冬瓜红豆汤/素鱼圆汤
51 素三丝豆苗汤/绿豆芽甜椒汤/菠菜丸子汤
52 麦枣甘草萝卜汤/酸辣营养汤/木耳丝瓜汤
53 绿笋红椒汤/皮蛋黄瓜汤/竹笋蘑菇汤
54 嫩玉米汤/大白菜粉丝汤/玉笋三菇汤
55 雪菜冬瓜汤/南瓜浆汤/绿豆冬瓜汤

PDG




56 姜葱豆腐汤/大枣香菇汤/红枣金针菇汤
57 黄豆芽蘑菇汤/芹枣汤/奶油番茄浓汤
58 素笋木耳汤/红白萝卜木耳汤/紫菜蛋汤
59 山药杏仁玉米汤/鲜笋鸡蛋汤/板栗白菜香菇汤
60 山药枸杞红豆汤/银耳菠萝枸杞汤/花生红枣莲藕汤
61 常见病食疗养生粥


## Part 4 滋补肉汤

畜肉汤


62 蛤蜊排骨汤/桂圆莲子猪肉汤/草菇丝瓜肉片汤
63 荸荠冬瓜瘦肉汤/羊肉木瓜青菜汤/排骨藕汤
64 紫菜猪心汤/枸杞猪肝汤/大骨高汤
65 豆芽肉丝汤/黑木耳肉丝汤/山药肉片汤
66 栗子瘦肉汤/西红柿牛腩汤/冬瓜丸子汤
67 黄豆芽排骨豆腐汤/冬瓜排骨酥汤/黄花菜黄豆排骨汤
68 萝卜排骨酥汤/蘑菇丝瓜肉片汤/豌豆肚条汤
69 排骨玉米汤/肥肠鲜汤/黄豆栗子煲猪蹄
70 花生猪尾汤/里脊薏米汤/菠菜肝片汤
71 猪血大肠汤/里脊三片汤/豆芽牛肉汤
72 枸杞羊肉汤/罗宋汤/牛肉蔬菜汤
73 青红萝卜牛腩汤/莲子百合瘦肉汤/白菜丸子粉丝汤
74 枸杞猪肝瘦肉汤/枸杞莲子猪肚汤/玉米肚仁汤
75 天麻瘦肉猪脑汤/花生蹄花汤/菊花猪肝汤
76 党参腰花汤/菠菜洋葱骨头汤/猪血红枣豆腐汤


禽肉汤


77 蚌肉炖老鸭/苦瓜菠萝鸡腿汤/鸡杂红枣汤
78 香菇鸡汤/仙草鸡翅汤/银耳老母鸡汤
79 淮山枸杞炖乌鸡/咖喱鸡肉汤/鸡汤
80 花生凤爪汤/莲子百合鸡汤/酸萝卜老鸭汤
81 咸柠檬煲鸭汤/鸭泥豆腐汤/鸭架汤
82 酸菜鸭/玉米煲老鸭/冬瓜炖鸭
83 香辣鸡丁汤/椰子鸡肉汤/鸡茸豆苗汤
84 竹笋鸡丝鸽蛋汤/绿豆莴笋煲老鸡/鸡肝胡萝卜汤


海鲜汤


85 鲤鱼陈皮煲/紫菜虾干汤/鱿鱼汤
86 木瓜鱼汤/豆腐鱼片汤/鲤鱼冬瓜汤
87 芝麻黑豆泥鳅汤/丝瓜鲢鱼汤/鸡茸鲮鱼汤
88 栗子红豆鱼头汤/酸辣虾羹汤/鱿鱼冬瓜汤
89 银耳鱼片汤/泡菜鳕鱼汤/萝卜丝鲫鱼汤
90 芥菜豆腐鲫鱼汤/竹芋鲫鱼汤/甲鱼汤
91 蹄筋瓜蚌汤/紫菜墨鱼丸汤/牡蛎汤
92 杞子黑豆鲤鱼汤/海带蚬肉汤/菜鱼汤
93 酸菜蛤蜊汤/干鱿鱼萝卜汤/清汤鲫鱼
94 笋片豆腐鱼头汤/酸辣海参汤/鸡蛋瘦肉煲鱼肚
95 煲汤全攻略


## Part 5 其他羹类


96 南瓜鱼松羹/紫菜豆花羹/赤豆西米羹
97 杂果玉米甜羹/香蕉玉米羹/红豆橙黄羹
98 海菜鲜虾豆腐羹/红薯米羹/雪菜肉丝羹
99 家庭三宝羹/香菇红枣羹/粟米七彩羹
100 芝麻豌豆羹/黑芝麻西米蛋花羹/鲜藕蛋羹
101 太极胡萝卜鸡蛋羹/韭黄蚌子羹/干鱿鱼青瓜米羹
102 香菇牛肉羹/当归羊肉羹/酸辣鳕鱼羹
103 紫菜白玉羹/黑木耳豆腐羹/菜心鱼片米羹
104 生鱼豆腐羹/芙蓉玉米羹/牛肉玉米羹




# 烹调小常识

书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

**提示** 精选食材熬出来的汤和粥不仅能够辅助治疗部分疾病，而且经常食用可以保健养生，使人延年益寿。

## 煲汤、熬粥关键在火候



小火（文火）

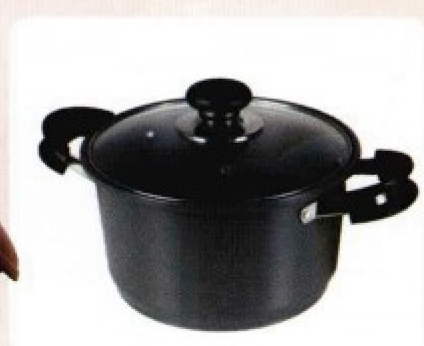


大火（武火）

火候以汤沸腾程度为准，如果让汤汁大滚大沸，肉中的蛋白质分子会被破坏；煲汤、熬粥时要先用大火煮开，再转小火熬煮30～60分钟，让粥、汤小滚至熟。别小看火的大小转换，粥的香味、汤的营养均由此而出。时间长短可根据食材的不同适当延长或缩短。

## 煲汤器皿

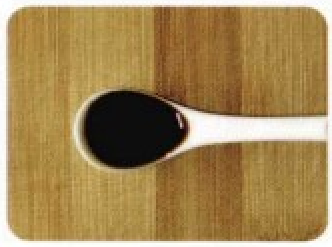




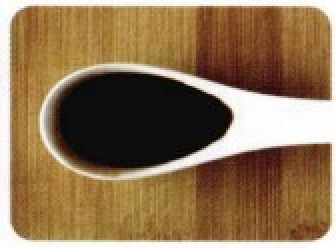
质地细腻的沙锅为首选，劣质沙锅的瓷釉中含有少量铅，对健康有害。新买来的沙锅第一次使用时，可先用来熬粥或是用它煮一煮浓淘米水，以堵塞沙锅的微小孔隙，防止渗水，然后再用来煲汤；陶锅也是煲汤、熬粥的好选择。

## 计量单位换算

量取液体时：

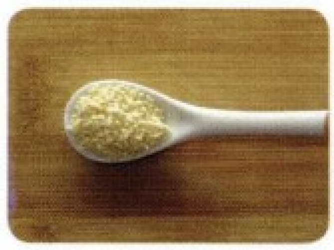


1茶匙＝5毫升



1汤匙＝15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

## 调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少许：2～3次抖胡椒罐的量。



## 桂花莲藕粥

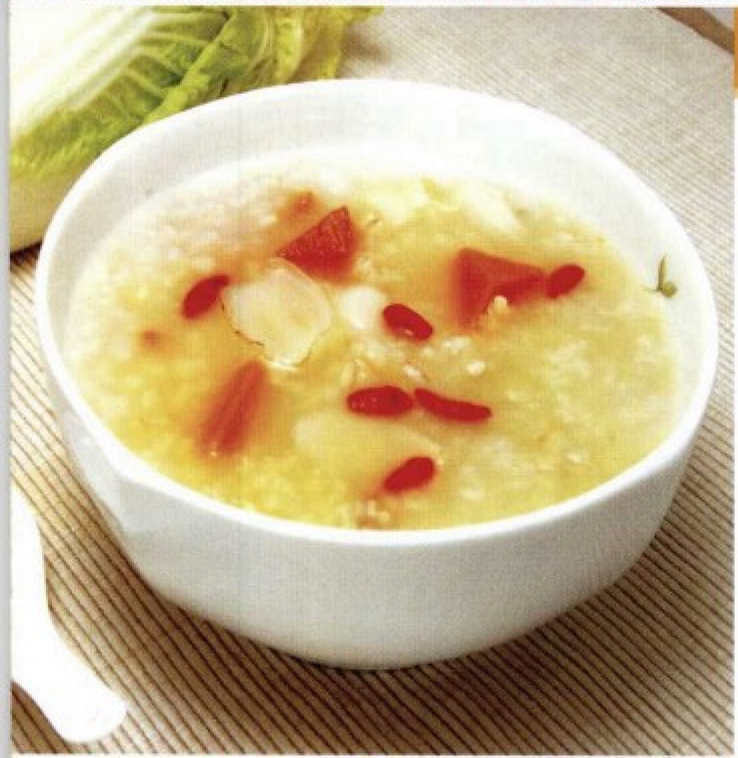
[原料] 桂花少许，糯米150克，莲藕100克。

[调料] 白糖少许。

[做法] 1 将糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时左右；莲藕刮去皮，切成片。

2 糯米、莲藕加水，用大火煮沸，再用小火熬成粥，然后加入白糖、桂花续煮5分钟后熄火，再闷3分钟以上，让花香渗入粥汁内即可。

提示：清热祛火，保健肌肤。



## 百合南瓜粥

[原料] 南瓜250克，大米100克，百合100克，枸杞数粒。

[调料] 盐、味精各适量。

[做法] 1 南瓜去皮、籽，洗净切块；百合去皮，洗净切瓣，开水烫透，捞出沥干水分备用。

2 大米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出，下入饭锅中，上旺火烧沸，再下入南瓜块，转小火煮约30分钟，加入百合、枸杞及调料，煮至粥稠即可。

提示：把盐和味精换为白糖，则成了香甜可口的甜粥。



## 苦瓜粥

[原料] 苦瓜60克，大米200克。

[调料] 冰糖4汤匙，盐1茶匙。

[做法] 先将大米洗净浸泡30分钟；再将苦瓜洗净，切开，去瓤，切成小丁，与大米一同加入适量开水入锅，并放入冰糖、盐，熬至米烂成粥时即可。

提示：甜中微苦，清热排毒。

## 薄荷大米粥



[原料] 干薄荷15克(鲜品30克)，大米100克。

[调料] 冰糖适量。

[做法] 1 将干薄荷洗净，加水煎汤(不宜久煎，一般两三分钟即可)，去渣取汁。

2 大米淘洗净，放入锅中，加水适量，小火煮粥，待粥将熟时，加入冰糖及薄荷汤，煮熟即可。

提示：适宜作为风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛等症的辅助食疗。本品不宜多服、久食。秋冬季节不宜食。

## 荷叶粥



[原料] 荷叶50克，大米250克。

[调料] 白糖2汤匙。

[做法] 1 将鲜荷叶洗干净，剪去蒂和边叶。

2 将大米淘洗干净，放入锅内，加水适量，将荷叶盖于大米上。

3 将锅置武火上烧沸后，改用文火，大米熟透，揭去荷叶，放入白糖，搅匀即成。

提示：每日早晚食用。虚者忌食。

## 土豆粥



[原料] 土豆200克，籼米、桂花各100克。

[调料] 白糖3汤匙。

[做法] 1 先将土豆削皮洗净，切片。

2 把淘净的籼米入锅，加水适量，煮粥，煮熟后加入土豆，煮至米烂汤稠时，加入桂花、白糖，稍煮停火。

提示：健脾益气，解毒，适宜于亚急性和慢性湿疹患者服用。



## 菠菜粥

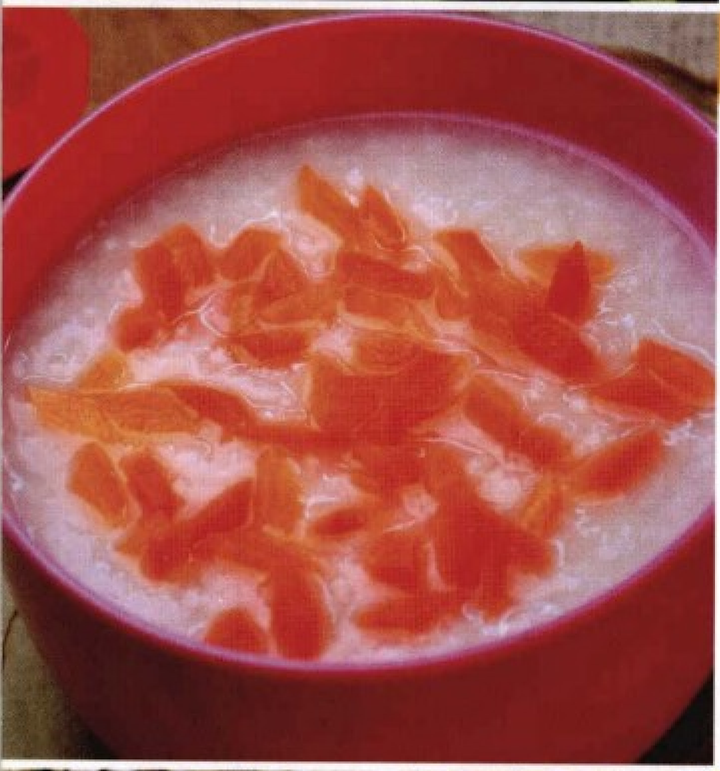
[原料] 大米100克，菠菜200克，虾皮10克。

[调料] 盐1茶匙，味精1/2茶匙。

[做法] 1 大米拣去杂物，淘洗干净；虾皮放入碗内，加开水稍烫，再用冷水漂洗干净；菠菜去掉根和老叶，洗净，用开水焯烫断生，捞入冷水盆中浸凉，取出挤干水分切段。

2 锅置火上，放水烧开，放入大米、虾皮、油，旺火烧开，改用小火熬煮40～50分钟，至米粒开花、汤汁黏稠，下菠菜段、盐、味精，搅拌均匀即可。

提示：色泽碧绿，油润软滑，鲜香可口。



## 胡萝卜粥

[原料] 大米100克，胡萝卜150克，肉末适量。

[调料] 盐1茶匙，味精1/2茶匙，料酒2茶匙，葱花8克，姜末3克。

[做法] 1 大米拣去杂物，淘洗干净，放清水盆中，浸泡两个多小时，捞出控水。胡萝卜洗净，去皮，切成丁。

2 锅置火上，放油烧至七成热，下葱花、姜末炝锅，出香味后，下肉末和胡萝卜丁煸炒1分多钟，烹入料酒，拌匀盛出。

3 另用一锅上火，放水烧开，下大米和炒好的胡萝卜丁，再开后改用小火熬煮40～50分钟，至米粒开花、胡萝卜丁软酥、汤汁变稠时，加盐和味精搅匀，调好口味即可。

提示：白中透红，黏稠鲜咸。



## 南瓜粥

[原料] 大米100克，南瓜300克。

[调料] 盐1茶匙，葱花10克，油少许。

[做法] 1 大米拣去杂物，淘洗干净。南瓜刮皮去瓤、籽，洗净，切成块。

2 锅置火上，放油烧至七成热，下葱花炝锅，炒出香味后，放入南瓜块，煸炒1～2分钟盛出。

3 锅上火，放水烧开，下大米、南瓜块，旺火煮开，改用小火熬煮40～50分钟，至米粒开花、南瓜酥烂、汤汁浓稠，加盐搅匀即可。

提示：软糯滑润，鲜咸微甜。

PDG

## 咸香白薯粥



［原料］大米100克，白薯300克，虾米10克，胡萝卜50克，水发青豆、荸荠各25克。

［调料］蒜泥2汤匙，盐2茶匙，胡椒粉、味精各1/2茶匙，油适量。

［做法］① 大米淘洗干净；白薯、胡萝卜、荸荠（去皮）洗净，均切丁；虾米浸软洗净。青豆浸泡、洗净。

② 锅内倒油烧至六七成热，下蒜泥略炒，再下虾米，炒出香味后盛出。③ 锅上火，放水烧开，倒入大米、虾米、白薯丁、胡萝卜丁、青豆，旺火烧开，用小火煮40分钟左右，再放入荸荠丁，续煮5～8分钟，加盐、胡椒粉和味精调味即可。

提示：红薯含有独特的生物类黄酮成分，这种物质既防癌又益寿，它能有效抑制乳腺癌和结肠癌的发生。

## 木耳粥



［原料］大米100克，黑木耳30克。

［调料］盐1茶匙，味精1/2茶匙。

［做法］① 大米拣去杂物，淘洗干净；木耳放入碗内，加入开水泡软，洗净，去蒂，大朵的撕成小块。

② 锅置火上，放水烧开，倒入大米，旺火煮开，改用小火熬煮40分钟左右，见米粒胀发，约八成烂，下木耳拌匀，用小火继续熬煮5分钟，至米粒开花、汤汁黏稠，加盐和味精，搅匀即可。

提示：如将黑木耳改为银耳，即为银耳粥，食用时加糖拌匀即可。

## 南瓜牛奶大米粥



［原料］大米、南瓜各100克，牛奶50克。

［调料］香油、白糖各适量。

［做法］① 南瓜去皮及籽，洗净切块，放蒸笼上蒸软；大米淘洗干净。

② 向锅内倒入大米，加适量清水，大火熬煮，待米烂粥稠时加入蒸软去皮的南瓜拌匀。

③ 加入牛奶和香油，搅拌均匀，加白糖调味即可。

提示：此粥有健胃消食、营养补虚的功效；此粥也适合6个月以上的宝宝食用。



## 红豆南瓜粥

［原料］大米100克，红豆30克，南瓜50克。

［调料］白糖适量。

［做法］❶ 红豆洗净后浸泡5小时；大米洗净；南瓜去皮及籽，洗净，切成大片。

❷ 将大米、南瓜，红豆一同放人锅内，加适量水大火煮沸，再用小火煮约35分钟。

❸ 食用时加入适量白糖调味即成。

提示：也可以加入盐和味精将此粥调成咸味，依个人口味而定。降糖温中，安神定志。



## 香菜米粥

［原料］香菜50克，大米100克。

［调料］盐、味精各适量。

［做法］❶ 大米洗净，浸泡2小时；香菜洗净，切碎备用。

❷ 锅中放人大米加适量水，大火煮沸，然后转小火继续熬煮40分钟。

❸ 待米熟烂后，加入香菜、盐，略煮上5分钟，调入味精搅匀即可。

提示：此粥也可以加入红糖，调成甜味。



## 红薯粥

［原料］大米100克，红薯250克。

［调料］糖桂花25克，红糖少许。

［做法］❶ 红薯削皮，洗净，切成3厘米见方的块。大米洗净备用。

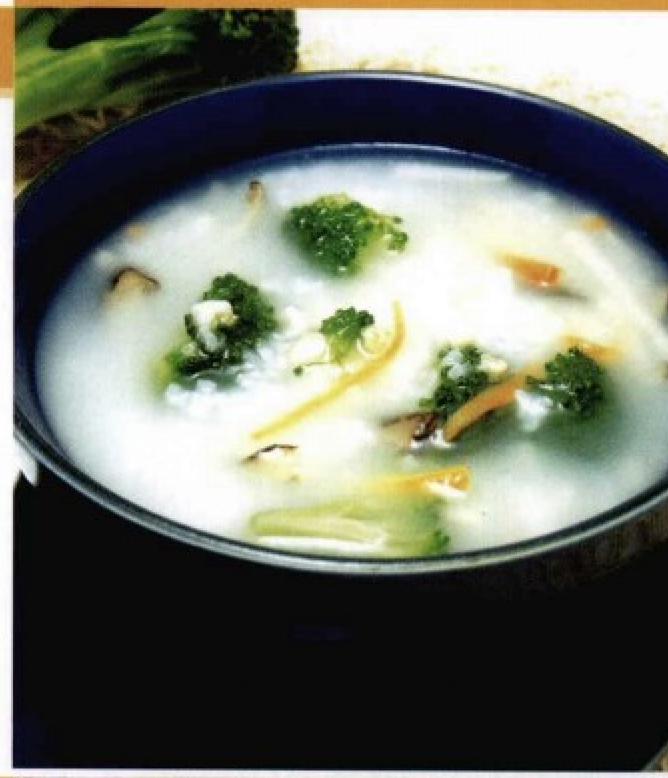
❷ 锅置火上，大米及红薯中加适量水以大火煮沸，转小火煮40分钟，煮至米烂、红薯熟透，然后加入糖桂花、红糖续煮5分钟，再闷10分钟即可。

提示：红薯酥脆，味甜可口。

PDG

# 蔬菜粥

## 五彩蔬菜粥



[原料] 大米100克，西兰花60克，洋菇、香菇、胡萝卜丝各30克。

[调料] 盐1茶匙，胡椒1/3茶匙，香油1/2茶匙。

[做法] ❶ 大米洗净后泡水30分钟备用。

❷ 洋菇、香菇、胡萝卜洗净切丝；西兰花用开水汆烫。

❸ 深锅内加入米和水，用大火煮开。

❹ 加入洋菇丝、香菇丝及胡萝卜丝，改小火煮至米粒黏稠，放入汆烫过的西兰花及调料，煮开即可。

提示：生米煮粥，要比直接把米饭做成粥好吃。

## 刀豆香菇粥



[原料] 刀豆50克，腰子100克，水发香菇80克，籼米200克。

[调料] 葱、姜末、盐、味精、胡椒粉、料酒各适量，香油1汤匙。

[做法] ❶ 先将籼米淘洗干净，在锅内加入适量开水，小火煮熬，再将腰子、水发香菇切成小丁。❷ 将香油下锅，烧热后加入刀豆、腰子、香菇一起翻炒，再依次加入料酒、盐、葱、姜末、胡椒粉、味精拌炒入味，待籼米煮成粥时，将其加入粥内，稍煮片刻即可。

提示：质嫩软，味道浓郁。

## 生姜粥



[原料] 大米50克，生姜5片，大枣5枚。

[调料] 连须葱2根，米醋适量。

[做法] 用沙锅煮米做粥，生姜捣烂与大枣入米粥内同煮，粥将熟时放入葱、醋即可。

提示：经济实惠，操作简单。



## 葱白大米粥

[原料] 大米100克。

[调料] 生姜15克，葱白5根。

[做法] 1 先将米用清水洗净，放入锅内加水煮成粥。

2 将葱白用清水洗净，切成3厘米的长段，备用。

3 姜洗净后刮皮捣烂，待粥临熟时放入，同煮片刻即成。

提示：清热解毒，去燥润肺。此粥对因外来风寒暑湿侵入所引起的感冒有较好疗效。



## 豇豆粥

[原料] 豇豆100克，大米250克。

[做法] 1 将豇豆洗净，去蒂，去筋，切成3厘米长的段。

2 大米淘洗干净，放入锅内，加水适量。

3 将锅置武火上烧沸后，再改用文火熬煮，待大米熟后，加入豇豆，烧沸后，再煮5～8分钟即可食用。

提示：健脾补肾。早晚食用。气滞便结者忌食。



## 茄子米粥

[原料] 紫皮茄子300克，大米720克。

[做法] 1 将茄子去蒂把，洗净，切成薄片；大米去杂质，用水浸泡，淘洗干净。

2 锅内注入适量清水，投入茄片、大米，用旺火烧沸，撇去浮沫，再改用小火煮约1小时至熟，盛出，装入汤碗内即可。

提示：清热解毒，活血化淤。

## 韭菜粥



[原料] 韭菜、大米各100克。

[调料] 盐、菜油、味精各适量。

[做法] ❶ 将韭菜洗净，沥干水切成段；取炒锅上火，放油烧热，下韭菜煸炒至熟起锅，装人碗内。

❷ 取锅放人清水、大米，煮至粥将成时，加人炒韭菜、盐、味精，再略滚即成。

提示：韭菜炒制时间不宜过长，断生即可，韭菜可以切较小的段。

## 黄瓜粥



[原料] 黄瓜200克，大米150克。

[调料] 盐、姜各适量。

[做法] ❶ 黄瓜洗净去皮，去瓤，切薄片；姜洗净，切末备用；大米淘洗干净。

❷ 向锅内加人大米和姜末，加人适量清水，先以大火熬煮再转小火熬至米烂粥稠，下人黄瓜片。

❸ 待黄瓜煮熟时加人适量盐调味即可。

提示：在制作黄瓜粥的过程中，可根据个人口味将盐替换为糖进行调味。

## 香菇粥



[原料] 干香菇30克，大米100克。

[调料] 盐适量。

[做法] ❶ 干香菇泡发后，去蒂择洗干净后撕碎备用。

❷ 大米洗净，浸泡约30分钟。

❸ 锅中加人适量水，放人大米大火煮沸，然后转小火继续熬30分钟，再把香菇加人粥锅，煮熟后加人适量盐调味即可。

提示：本粥具有健脾养胃、增进食欲的功效；香菇含有丰富的蛋白质、维生素，具有增进食欲，促进消化的功效。



## 白果冬瓜粥

[原料] 木米100克，冬瓜150克，白果25克。

[调料] 姜、盐、胡椒粉各适量。

[做法] 1 冬瓜去皮洗净，切厚片；姜去皮洗净后切末；白果洗净，浸泡回软，焯水烫透，捞出沥干水分；大米洗净，浸泡约30分钟备用。

2 锅中放入大米、白果，加入姜末、胡椒粉和适量水，大火煮沸，转小火熬煮20分钟。

3 锅中下入冬瓜后再煮约5分钟，加入少许盐调味即可。

提示：白果有小毒，成人一次最多吃7颗，儿童应低于5颗。



## 皮蛋青菜粥

[原料] 大米100克，猪瘦肉条、碎青菜各适量，蘑菇丁50克，皮蛋丁20克。

[调料] 香油、鸡精、盐、酱油、胡椒粉各适量。

[做法] 1 猪瘦肉条加入酱油、鸡精，盐、胡椒粉、香油腌渍片刻。

2 大米洗净，放入沸水中，中火熬煮20分钟；将猪肉条、蘑菇、皮蛋丁一起放入锅中同煮，将熟时加入碎青菜，再煮1分钟后加入少许盐、香油调味即可。

提示：青菜可以选择油菜、生菜、油麦菜等易熟的。



## 红枣生姜粥

[原料] 大米100克，红枣50克。

[调料] 红糖2汤匙，老生姜1块。

[做法] 1 大米洗净，泡水1小时；老生姜拍碎，加3碗水煮出味，制成姜汁。

2 深锅内加入姜汁、红枣、大米和适量水，用小火慢慢炖煮至粥稠，再加入红糖煮10分钟即可。

提示：生姜也是传统的治疗恶心、呕吐的中药，有"呕家圣药"之誉。生姜中分离出来姜烯、姜酮的混合物均有明显的止呕吐作用。

PDG

## 山药粥

[原料] 山药50克，大米150克。

[做法] 1 将山药切成片；大米淘洗干净。

2 将大米、山药片放入锅内，加水适量。

3 将米锅置武火上烧开，用文火熬熟即成。

提示：补脾益胃，滋润肺肾。每日早晚各1碗，常服效果将更加明显。



## 淡菜米粥

[原料] 淡菜50克，大米150克。

[做法] 1 将淡菜洗净，切成两半；大米除去杂质，洗净。

2 将淡菜、大米放入锅内，加水适量，置武火上烧开，然后改用文火熬煮熟烂即成。

提示：补肝肾，益精血，消瘿瘤。每日早晚各服1碗，常食效果颇佳。



## 芹菜粥

[原料] 芹菜40克，大米50克。

[调料] 葱白5克，盐、味精各1/2茶匙，花生油少许。

[做法] 1 将芹菜洗净，去根。

2 锅中倒入花生油烧热，爆葱，添入水、米、盐，煮至七成熟，再加入芹菜煮至粥熟，调入味精即可。

提示：平素脾肾阳虚者不宜食用。





## 莲子山药粥

[原料] 莲子10克，山药、大米各60克。

[调料] 冰糖少许。

[做法] 1 莲子洗净，浸泡2小时；山药去皮，洗净切小块；大米洗净，浸泡30分钟备用。

2 锅中放入大米、莲子，加入水大火煮沸，转小火熬煮。

3 待粥半熟时加入山药块，煮至粥熟，加入冰糖调味即可。

提示：山药与甘遂不要一同食用；也不可与碱性药物同服。



## 冬瓜莲子冰糖粥

[原料] 大米100克，新鲜连皮冬瓜100克，莲子30克，大枣20克，枸杞数粒。

[调料] 冰糖2块。

[做法] 1 大米用水洗净，浸泡30分钟；莲子用水浸泡至软；冬瓜洗净，切成小块，待用。

2 将大米连同冬瓜块、莲子一同入锅，大火烧开。

3 加入大枣和枸杞，转小火慢熬，煮为稀粥，用冰糖调味即可。

提示：冬瓜皮含有丰富的微量元素和维生素C，连皮一起吃有利于保持营养成分。



## 莲藕燕麦粥

[原料] 莲藕250克，燕麦75克，甘草12克，红枣5粒。

[调料] 糖1茶匙。

[做法] 1 将燕麦洗净，泡水1小时；红枣洗净，泡软后去核；甘草洗净备用。

2 将所有原材料一同放入锅中，加适量水煮。

3 煮成燕麦粥后，加入糖，转小火煮熟。

提示：莲藕和红枣香甜，再加上燕麦的香醇和甘草的先苦后甜的特殊口味，做此粥时也可以不加糖。

PDG

## 南瓜黄豆粥



[原料] 糙米150克，南瓜100克，黄豆50克。

[调料] 盐1茶匙。

[做法] 1 糙米洗净泡水约1小时；黄豆洗净并泡水3～4小时；南瓜去皮切小块。

2 锅中加入黄豆和水，用中火煮至黄豆酥软。

3 加入糙米及南瓜，改用大火煮开，再改小火慢慢煮至豆酥、瓜香，调入盐搅匀即可。

提示：南瓜最好选择外形完整、带瓜梗、梗部坚硬、且有重量感的。如果表面出现黑点，代表内部品质有问题。

## 胡萝卜豆腐粥



[原料] 大米200克，胡萝卜2根，百页豆腐200克，芹菜2根，香菜少许。

[调料] 盐少许。

[做法] 1 大米洗净泡水备用；胡萝卜去皮切丁；百页豆腐切细丝；芹菜、香菜洗净切末。

2 胡萝卜、大米与水一起入锅，大火烧开，转小火熬煮成粥。

3 起锅前，加入豆腐丝续煮2分钟，再加入芹菜末与香菜末，调入少许盐即可。

提示：一碗粥大概只有半碗干饭的量，有些粥可能更稀，所以不能用做米饭的单位去衡量粥。

## 胡萝卜燕麦粥



[原料] 燕麦片100克，胡萝卜1根，木耳50克，葡萄干、枸杞各10克。

[调料] 白糖适量。

[做法] 1 胡萝卜洗净切丁；木耳洗净切小块；葡萄干、枸杞洗净。

2 胡萝卜丁、木耳置净锅内，加适量清水煮至沸，加入燕麦片，再煮。

3 粥将成时，加入枸杞、白砂糖拌匀，撒上葡萄干即可。

提示：食用燕麦片时，要避免长时间高温煮，以防止维生素被破坏。



## 枸杞桂圆粥

[原料] 大米100克，桂圆10个，大枣8枚，枸杞子少许。

[调料] 蜂蜜适量。

[做法] 1 大米加水煮沸，15分钟后，将枸杞子、桂圆肉、大枣（去核）煮成粥。

2 粥熟后，温时兑入蜂蜜，调匀即可。

提示：味道纯正，滋补佳品。桂圆含有丰富的葡萄糖、蔗糖和维生素A、B族维生素等多种人体必需营养素，滋养补益作用甚佳。



## 桑菊粥

[原料] 冬桑叶10克，菊花9克，芦根15克，大米100克。

[做法] 1 将冬桑叶、芦根洗净，切碎；与菊花加水适量一同煎约5分钟，滤渣取汁，备用。

2 大米洗净后加适量水煮成稀粥，至粥熟后，倒入药汁，再煮片刻即可服食。

提示：每日1次，分2次食完，趁热服食。适用于风热型感冒。



## 麦冬竹叶粥

[原料] 大米100克，麦冬30克，竹叶15克，甘草10克，去核红枣6枚。

[做法] 1 将麦冬、甘草、竹叶洗净，用水煎取汁，备用；大米、红枣洗净。

2 将大米、红枣放入锅中，倒入麦冬甘草竹叶汁，小火煮成粥即可。

提示：适合暑热口渴、气短乏力、不思饮食者食用。

PDG

## 莲子芡实粥



[原料] 莲子20克，芡实、小米各30克。

[调料] 白糖少许。

[做法] 1 先将莲子肉用温水浸1小时，与芡实、小米加水，煮成粥。

2 加入白糖调匀即成。

提示：适宜于脾胃气虚型。胃溃疡患者服用。

## 红枣白扁豆粥



[原料] 玉米60克，白扁豆25克，红枣60克。

[做法] 1 将以上原料淘洗干净，沥干。

2 一同人锅，加水800克，先用大火烧开，再转用小火熬成稀粥。

提示：内热湿盛、便秘者不宜食用。

## 银耳莲子糯米粥



[原料] 莲子10粒，银耳1朵，红枣8枚，枸杞10粒，圆糯米1杯。

[调料] 冰糖适量。

[做法] 1 莲子、圆糯米分别洗净，用水浸泡2小时；银耳洗净泡发，撕成碎片；红枣与枸杞洗净。

2 锅置火上，放入9杯清水与莲子、圆糯米、银耳，大火煮开转小火，慢慢熬煮至黏稠，放入冰糖、红枣与1杯清水，大火煮开，再转小火熬煮20分钟。

3 待粥煮至黏稠，撒入枸杞略煮即可。

提示：营养丰富，甜美可口。



## 核桃果肉紫米粥

[原料] 核桃50克，葡萄干20粒，紫糯米1杯。

[调料] 冰糖、蜂蜜各适量。

[做法] 1 核桃去壳，把核桃肉切碎，去掉碎皮；葡萄干洗净；紫糯米洗净后用水浸泡2小时。

2 锅置火上，放入清水与紫糯米大火煮开，改小火熬煮至黏稠，加入葡萄干、冰糖继续熬煮15分钟。

3 把熬好的粥凉一凉，撒入核桃肉，浇几滴蜂蜜拌匀即可。

提示：口感舒适，甜脆宜人。



## 枸杞粥

[原料] 大米150克，枸杞20克。

[调料] 蜂蜜适量。

[做法] 1 将大米淘洗干净；枸杞洗净。

2 将锅置火上，锅中倒入适量清水，放入大米，大火煮开，再用小火熬成粥。

3 加入枸杞，煮5分钟，淋上适量蜂蜜即可。

提示：营养丰富，降低血糖。



## 菊花核桃仁粥

[原料] 菊花、核桃仁各15克，大米100克。

[调料] 冰糖适量。

[做法] 1 菊花择洗干净；大米淘洗干净待用。

2 锅置火上，放入大米、菊花、核桃仁，加入适量水，先以大火煮沸再转小火熬煮约45分钟。

3 待米烂粥稠时加入冰糖，搅拌均匀即可食用。

提示：核桃是食疗佳品，有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥的功效。

## 百合莲子红枣粥



[原料] 糯米30克，鲜百合9克，莲子200克，红枣10枚。

[调料] 白糖适量。

[做法] 1 糯米洗净，放入水中浸泡2小时；红枣洗净，放入清水中泡开；百合洗净，掰成小瓣，入沸水中焯熟。

2 将糯米放入锅中，加入百合、莲子、红枣及适量清水，先以大火煮沸再转小火熬煮成粥，待粥稠时，加白糖续煮3分钟即成。

提示：这款粥特别适合女性。对更年期综合症，有清虚火、安心神、治失眠之疗效。

## 八宝莲子粥



[原料] 大米100克，桂圆、红枣、芡实、莲子、薏米、黑豆、核桃仁、干黑木耳各10克。

[调料] 白糖适量。

[做法] 1 把大米、桂圆、红枣、芡实、莲子、薏米、黑豆、核桃仁洗净；薏米放在清水中浸泡2小时，莲子浸泡30分钟，黑豆浸泡30分钟，黑木耳泡发去蒂，洗净撕成小朵。

2 把大米、桂圆、红枣、芡实、莲子、薏米、黑豆、核桃仁放入锅里，加水大火煮沸，转小火煮30分钟，加入黑木耳，继续煨煮至粥状，加入适量白糖即可。

提示：健脾开胃，气血双补。煮粥时也可加入适量葡萄干。

## 红枣茯苓粉粥



[原料] 茯苓50克，大米100克，红枣10枚。

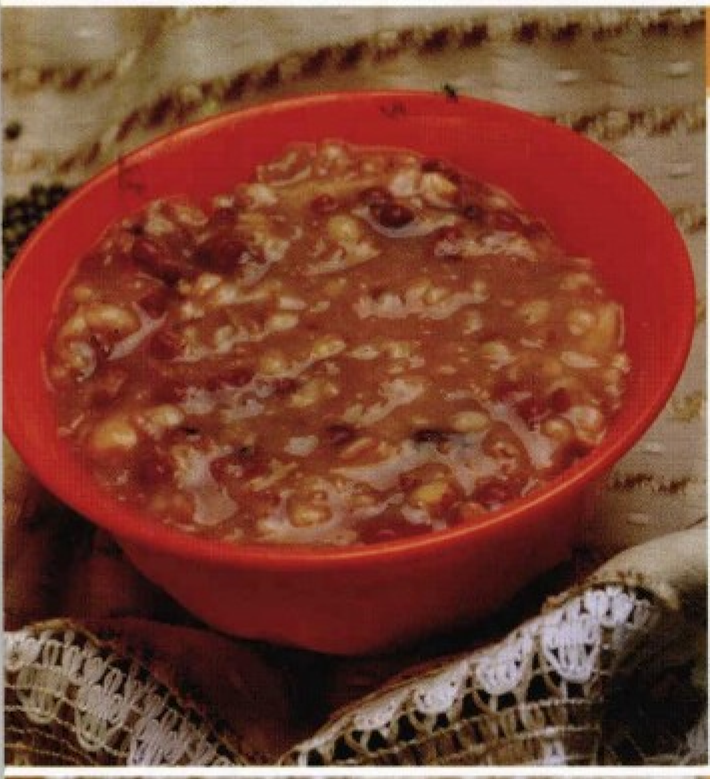
[调料] 白糖少许。

[做法] 1 红枣洗净去核；大米洗净浸泡2小时；茯苓研粉备用。

2 红枣、大米，茯苓粉共同入锅，加入适量水，大火煮沸，然后转小火熬成粥。

3 待粥熟烂后可加入少许白糖进行调味。

提示：若有寒、手足发凉者，可加入干姜三片同煮即可。



## 绿豆八宝粥

［原料］绿豆100克，糯米、栗子各50克，莲子、桂圆，红枣、山楂糕各30克，花生仁25克。

［调料］冰糖少许。

［做法］1 栗子洗净切成小块；莲子洗净去心；红枣洗净去核；花生仁洗净后去皮；桂圆肉切碎备用。

2 绿豆洗净后放入锅中，加入清水大火煮至五成熟，放入洗净的糯米煮沸，将栗子肉，花生仁、莲子放入锅中同煮，待米、豆煮烂后放入桂圆肉，山楂糕、红枣等，小火煮5分钟，最后加入冰糖即可。

提示：绿豆八宝粥有清热解毒、生津止渴之功效，有"济世之良谷"的美誉。



## 芝麻粥

［原料］黑芝麻30克，大米100克。

［调料］白糖适量。

［做法］1 黑芝麻炒熟后研碎备用，大米淘洗干净，浸泡约2小时。

2 锅中放入大米，加入适量水大火煮沸，然后加入研碎的黑芝麻，转小火继续熬煮。

3 待粥煮至熟烂后，加入少许白糖调味即可。

提示：经常服用，有滋润面容、预防面部皮肤衰老、抗皱的效果。



## 蝉蜕大米绿茶粥

［原料］绿茶10克，蝉蜕5克，大米50克。

［调料］冰糖适量。

［做法］1 先将绿茶、蝉蜕加适量水煎煮，滤渣取汁备用；大米淘洗干净，用水浸泡2小时。

2 锅中放入大米，加入绿茶汁，先以大火煮沸，再转小火继续熬煮。

3 待粥煮至熟烂时，加入少许冰糖调味即可。

提示：大米与蝉蜕、绿茶搭配，具有健脾养胃、补中益气、降脂减肥的功效。

PDG

## 板栗粥



［原料］板栗50克，大米100克。

［调料］生姜10克，盐少许。

［做法］1 板栗剥壳，切碎粒备用；生姜拍碎。

2 大米淘洗干净，浸泡30分钟；将大米、栗子、生姜一起大火煮沸，转小火熬至熟烂，加盐调味即可。

提示：温热服食，补肾益气、强腰膝、厚肠胃，适用春季脾虚腹泻、肾虚痛，腿脚无力等症，中老年人常食用健康延寿。

## 百合杏仁粥



［原料］ 大米100克，鲜百合50克，杏仁20克。

［调料］白糖适量。

［做法］1 鲜百合掰成瓣，撕去皮衣，洗净；杏仁用温热水泡后去皮；大米淘洗干净。

2 大米入锅，加水适量，上火煮至半熟，加入百合、杏仁。

3 煮至粥熟，加白糖调味即可。

提示：润肺止咳，和胃调中，此粥尤适用于咳嗽痰多、舌红苔少、虚烦少眠等患者食用。

## 杂米粥



［原料］薏苡仁、小米、麦片、长粒糯米各50克。

［调料］冰糖适量。

［做法］1 将薏苡仁、糯米淘洗干净，用清水浸泡3小时；麦片、小米洗净。

2 锅内加入清水烧开，放入薏苡仁、糯米，用旺火煮沸，转小火熬煮20分钟，加入麦片、小米、煮至粥稠，加入冰糖搅匀即可。

提示：煮粥时要顺着同一方向搅动。



## 枸杞核桃仁粥

[原料] 大米100克，枸杞子、核桃仁各20克。

[调料] 白糖适量。

[做法] ❶ 枸杞子、核桃仁去杂质，洗净；大米淘洗干净，用清水浸泡半个小时，捞出沥干水分。

❷ 大米放入锅内，加水煮沸，放入枸杞子、核桃仁，再用小火煮45分钟。

❸ 待米烂粥稠时加入白糖调好味，即可食用。

提示：煮粥前先将米用凉水浸泡半个小时，使米粒膨胀，可以煮出米的香味，同时又节省时间。



## 红豆山药粥

[原料] 红豆、山药各15克，白糠30克。

[调料] 白糖少许。

[做法] ❶ 红豆洗净，放入清水中浸泡；山药去皮，洗净，切片。

❷ 锅置火上，倒入适量清水，放入红豆，用大火煮沸。

❸ 水煮沸后转用小火续煮至红豆半熟，加山药片、白糠煮熟，加入白糖调味即可。

提示：爱美的女士在晚上食用，健脾养颜、消除水肿。



## 黄豆粥

[原料] 黄豆50克，糯米50克，核桃仁15克。

[做法] ❶ 黄豆、糯米淘洗干净，用温水泡30分钟。

❷ 糯米加水，大火烧开转温火，然后加入黄豆、核桃仁煮熟即可。

提示：黄豆不易熟，煮制时间稍长一些，以免影响消化。

## 山药玉米粥



［原料］ 玉米面100克，山药50克。

［调料］冰糖适量。

［做法］❶ 山药洗净去皮，切成丁上笼蒸熟；玉米面用清水调成糊。

❷ 锅内加入适量水，大火煮沸，用竹筷缓缓拨入玉米糊，转小火熬煮10分钟。

❸ 下入山药丁，与玉米糊同煮成粥，加入冰糖调味即可。

提示：山药的烹饪方法很多，不同的做法有不同的疗效。此粥益气健脾、防癌。

## 绿豆陈皮粥



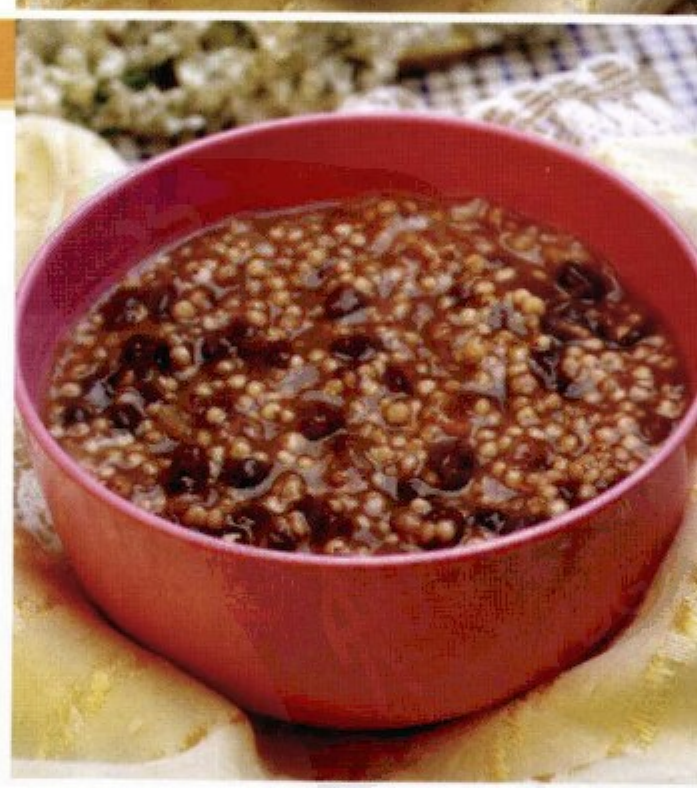
［原料］绿豆200克，大米350克，陈皮20克。

［调料］冰糖150克。

［做法］先将陈皮如煎中药法取液，再将绿豆、大米分别洗净，先煮绿豆10分钟，再入大米同煮，并不断搅拌，待绿豆开花、大米烂熟时，加入药液及冰糖稍煮即可。

提示：甘甜可口，理气清热。

## 高粱红豆粥



［原料］高粱米300克，红豆100克。

［调料］红糖150克。

［做法］❶ 将高粱米、红豆分别淘洗干净。

❷ 将红豆倒入沸水锅内，煮至半熟备用。

❸ 锅置火上，掺入适量清水烧沸，倒入高粱米、红豆煮沸，再改用小火慢慢熬煮至粥黏稠时，放入红糖搅匀，起锅盛入碗内即可。

提示：甘甜爽口，利于消化。



## 燕麦粥

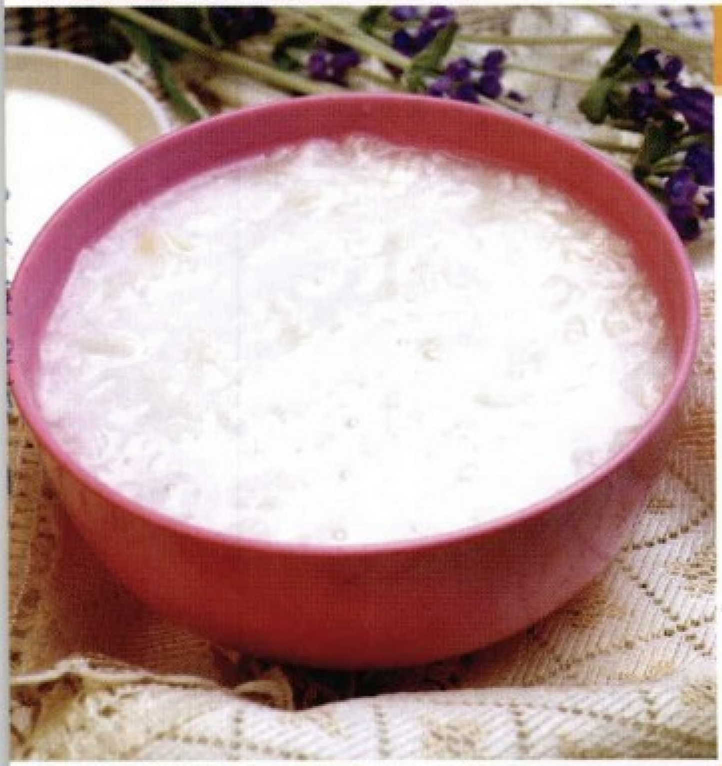
[原料] 燕麦片300克。

[调料] 白糖适量。

[做法] 1 将燕麦片盛人碗中，备用。

2 锅中加清水，大火煮沸。缓缓倒人麦片，用筷子搅匀，加适量白糖调味即成。

提示：病后体虚、食欲不振、便秘者、肺结核、高脂血症、糖尿病（不加糖）患者，可经常食用。孕妇忌食。



## 二乳粥

[原料] 鲜牛奶150克，鲜羊奶、大米各100克。

[调料] 白糖3汤匙。

[做法] 1 将大米淘洗干净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煮至熟烂。

2 在粥锅内加入白糖、牛奶、羊奶，搅匀，烧沸即成。

提示：此粥尤适于体质衰弱、气血亏损等症患者。



## 红豆花生粥

[原料] 大米100克，红豆50克，花生仁30克，陈皮2克。

[调料] 红糖适量。

[做法] 1 大米洗净，用清水浸泡片刻，捞出沥干水分；红豆，花生仁分别洗净，用温水浸泡回软，陈皮洗净备用。

2 锅中加入适量水，将红豆、花生仁、陈皮放入，煮沸约10分钟，加入大米，用小火慢熬煮，待米烂豆熟时，加入红糖拌匀，即可盛起食用。

提示：春季养生，益智补脑调理。

## 橘香绿豆粥



[原料] 小米50克，绿豆100克，鲜橘皮适量。

[调料] 冰糖10块。

[做法] 1 小米和绿豆淘洗干净；鲜橘皮洗净备用。

2 小米与绿豆一起放入沙锅中加水适量，先用大火煮沸，然后改慢火煲1小时。

3 煮至米粒、绿豆开花时，加入洗好的橘皮，然后加入少许冰糖，待冰糖溶化，搅拌均匀即可。

提示：这款粥有解毒清火的功效，夏天食用益于健康。如果煲粥时加入两片西洋参片（不要放上火的人参）还可以帮助你补充体力，让你时刻精力充沛。

## 薏米养生粥



[原料] 薏米100克，水发百合15克。

[调料] 蜂蜜适量。

[做法] 1 将薏米洗净，浸泡3小时；水发百合洗净沥干。

2 锅中加入适量水，煮沸后放入薏米，再煮沸后转小火熬煮30分钟。

3 再放入百合用大火煮沸，转小火继续煮30分钟。

4 煮至薏米熟烂时，关火，待粥稍凉时加入蜂蜜调匀即可。

提示：粥改小火后约10分钟点入少许色拉油，可使粥色泽鲜亮，入口鲜滑。

## 红枣黑豆粥



[原料] 糯米100克，黑豆40克，红枣30克。

[调料] 红糖适量。

[做法] 1 将黑豆、糯米淘洗干净，用清水浸泡3小时后捞起沥干；红枣洗净，去核。

2 锅中加适量水，放入黑豆、糯米大火煮沸，改小火熬煮10分钟，随即放入红枣，继续熬煮约30分钟，待米烂豆熟时，加入少许红糖调味即可。

提示：适宜贫血和冬季养生调理。



## 绿豆薏米粥

[原料] 薏米、绿豆各30克，薄荷6克。

[调料] 冰糖适量。

[做法] 1 薄荷洗净，用水煎约30分钟，滤渣取汁备用。

2 薏米、绿豆分别洗净，用水浸泡2小时。

3 锅中放入绿豆，加入适量水大火煮沸，至绿豆半熟时放入薏米，转小火同煮；待豆、米煮熟烂后加入冰糖、薄荷汁即成。

提示：绿豆和薏米都不易熟烂，所以煮时要提前浸泡，可以省时。



## 山楂荞麦粥

[原料] 荞麦粉100克，山楂6个。

[做法] 1 将山楂洗净备用；荞麦粉用冷水调匀，备用。

2 将山楂放入锅内，加清水煮10分钟，再加入调好的荞麦粉，煮熟即可。

提示：粗细搭配，清理肠道。



## 牛奶麦片粥

[原料] 鲜奶500克，麦片100克。

[调料] 白糖3汤匙。

[做法] 1 将鲜奶倒入锅内，加麦片用小火煮。

2 边煮边搅拌，煮至麦片熟软，加白糖调味即可。

提示：止痒护肤，口味香浓。

## 百合绿豆粥



[原料] 绿豆100克，大米100克，百合50克。

[调料] 白糖少许。

[做法] 1 百合用清水浸泡备用。

2 绿豆和大米加水熬煮，待绿豆将熟时放人百合、白糖熬至浓稠。

提示：滋阴润肺，清热解毒。

## 绿豆西米粥



[原料] 西米30克，大米100克，绿豆100克。

[调料] 白糖适量。

[做法] 1 将绿豆、大米用清水洗净；西米用清水泡透。

2 取沙锅一个，注入适量清水，烧开，加入绿豆、大米，用小火煲至大米开花。

3 再加入西米，调入白糖，继续用小火煲约10分钟即可。

提示：大米煮粥不需要加碱，否则会破坏淀粉粒外的蛋白膜，破坏大米的维生素；玉米粥则需要加碱，将玉米中含量丰富的尼克酸从结合状态中释放出来，提高人体对其的吸收力。

## 豆浆小米粥



[原料] 小米200克，黄豆500克。

[调料] 生姜3片，盐1茶匙。

[做法] 1 将黄豆泡好，加水磨成豆浆，用纱布过滤去渣，待用；小米淘洗后，用水泡过，磨成糊状，也用纱布过滤去渣。

2 在锅中放水，烧沸后加入豆浆，再沸时撇去浮沫，边下小米糊边用勺向一个方向搅匀。

3 开锅后撇沫，加入生姜片及盐调味，继续煮5分钟即成。

提示：豆浆中不宜冲入鸡蛋，因为鸡蛋中的鸡蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质，也破坏了二者原有的营养。



## 金银花粥

[原料] 大米150克，金银花50克，红枣50克。

[调料] 白糖适量。

[做法] 1 大米用清水洗净；金银花用温水浸泡；红枣用开水泡透。

2 取瓦煲一个，注入适量清水，烧开，加入大米、红枣，改用小火煲至大米开花。

3 再加入金银花，调入白糖，用小火煲15分钟即可食用。

提示：脾胃虚寒及气虚，无热毒或寒痢病不宜多食用金银花。



## 菊花小米粥

[原料] 小米100克，大米50克，万京子10克，升麻、菊花、枸杞各适量。

[做法] 1 大米及小米洗净；万京子及升麻以小布袋包好；菊花过水洗净，放入另一小布袋内。

2 大米和小米加入适量水，放入小布袋及枸杞，煮沸后改小火煮约20分钟，煮时锅盖留一缝，以防止水分溢出。

3 将菊花袋放入煮好的粥里，再煮约5分钟，加盖再闷约10分钟后再食用。

提示：小米有健脾胃、补虚损的功效。



## 人参桂圆粥

[原料] 大米100克，干人参少许，桂圆肉15克。

[调料] 冰糖5块。

[做法] 1 大米淘净；干人参洗净浸泡，泡发后切片。

2 大米加水以大火煮沸；加入人参片桂圆肉；转小火煮至米粒熟软、粥汁浓稠即熄火。

提示：选购人参时勿选参根破肚开裂、参根形体碎小、无光泽的人参。参根破肚开裂导致浆液外溢，营养成分流失；外生内熟、有生心，在潮湿的环境中易吸潮变软，不利于保存。

## 芦荟雪梨粥



［原料］芦荟少许，大米150克，雪梨1个。

［调料］白糖少许。

［做法］❶ 芦荟有苦味，去掉绿皮，水煮3～5分钟，去掉苦味。

❷ 将芦荟、雪梨、大米加水煮沸，然后转小火煮35分钟左右，加少许白糖即可。

提示：润肺养颜，口味特别。

## 清凉西瓜粥



［原料］西瓜100克，西米100克，橘饼20克。

［调料］冰糖2块。

［做法］先将西瓜瓤去及籽，切成小丁块；橘饼切成细米粒状；西米冲洗干净，浸泡发胀，沥干水分，最后把西瓜瓤、冰糖、橘饼放进水锅内共煮，再加入西米，稍煮片刻即可。

提示：清热消暑，去火润燥。

## 金橘糯米粥



［原料］糯米100克，柠檬35克，金橘80克。

［调料］冰糖、蜂蜜各适量。

［做法］❶ 金橘洗净，对半切开；糯米淘洗干净，用清水浸泡1小时。

❷ 锅置火上，放入清水、糯米、金橘，大火煮沸后改小火慢慢熬煮至黏稠。

❸ 放入冰糖后再煮2分钟，将柠檬挤汁滴入粥中，稍凉后再放少许蜂蜜即可。

提示：可以用金橘做成金橘酱，味道甜酸，带有淡淡辣味，作为白切肉，烫青菜的沾酱或拌面食用，可去油腻同时开胃。



## 荔枝莲子粥

［原料］荔枝干16枚，大米150克，淮山药、莲子各20克。

［调料］姜3片，冰糖适量。

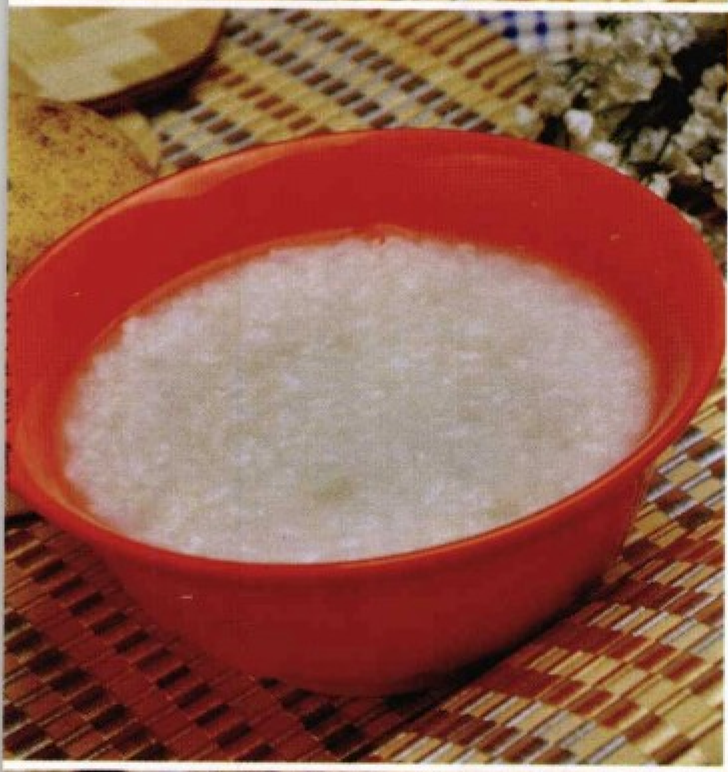
［做法］1 将荔枝干去皮取肉，清洗干净，待用。

2 将淮山药去皮，洗净，切成片，待用。

3 将莲子用温水泡软，去心，换水洗净。

4 将大米淘洗干净，与荔枝肉、淮山药片、莲子一齐放入煮锅内，加水适量，共煮成粥，以冰糖调味即可。

提示：营养丰富，味美可口。



## 鸭梨粥

［原料］取鸭梨3个，净大米100克。

［调料］冰糖适量。

［做法］1 将梨洗净，削去皮后切成片，去核，备用。

2 沙锅上火，加入适量清水，放入梨片，熬至梨熟烂时，过滤去渣。

3 将净大米放入梨汁水内，煮成稀粥，加入冰糖溶化即成。

提示：适于肺热伤津、干咳无痰者食用。



## 甘蔗玉竹粥

［原料］甘蔗2根，玉竹15克，大米100克。

［做法］1 甘蔗去皮，榨汁100～150克。

2 将新鲜肥玉竹洗净，去根须，切碎，煎取浓汁，去渣，兑入蔗汁，放入大米，加水煮粥。

提示：适宜于秋燥口渴、咽喉干痛、干咳无痰者食用。

## 鸭梨薏米粥

[原料] 鸭梨500克，薏米100克。

[调料] 冰糖3块。

[做法] 1 将薏米洗净后用清水浸泡，泡发后捞起，沥干。

2 鸭梨削皮去核，切成黄豆大小的小丁。

3 将薏米、鸭梨、冰糖同放入沙锅内，加清水1000克，熬成粥即成。

提示：做主食。适于肺热咳嗽、口渴咽干者食用。



## 粟米龙眼粥

[原料] 粟米100克，龙眼肉15克，大米50克。

[做法] 1 将粟米淘洗干净，大米淘洗干净，龙眼肉去杂质。

2 将粟米、大米、龙眼肉同放锅内，加水800克，置武火烧沸，再用文火煮35分钟即成。

提示：此粥尤适于心肾精血不足、心悸、失眠、腰膝酸软等症患者。



## 草莓麦片粥

[原料] 麦片50克，草莓3颗。

[调料] 蜂蜜适量。

[做法] 1 麦片冲洗干净备用；草莓去蒂洗净，剁切成草莓泥，盛入碗中待用。

2 锅置火上，倒入适量水煮沸，下入麦片煮2～3分钟。

3 将草莓放入麦片锅内，边煮边搅拌，煮片刻后即成，待粥稍凉后加入少许蜂蜜调匀即可。

提示：此粥有多种对人体有益的物质，有健胃消食、润肺去火的功效。





## 雪梨黄瓜粥

[原料] 糯米100克，雪梨1个，黄瓜1根，山楂糕1块。

[调料] 冰糖5块。

[做法] 1 将糯米淘洗净，用清水浸泡6小时；雪梨去皮、核，洗净切块；黄瓜洗净，切条；山楂糕切条，备用。

2 糯米入锅中，加水，大火煮开，转小火煮40分钟，注意搅拌，不要煳底，煮成稀粥。

3 将雪梨、黄瓜、山楂条下入粥锅中，拌匀，用中火烧沸，加冰糖调味即可。

提示：如果买不到雪梨的话，可以换成桃、苹果等其他水果，酸酸甜甜的滋味同样爽口美味。



## 山楂红豆粥

[原料] 大米150克，山楂、赤小豆各50克，南瓜100克。

[调料] 冰糖5块。

[做法] 1 大米淘洗干净；山楂洗净。

2 赤小豆浸泡一夜，除去泥沙，淘洗干净。

3 南瓜洗净，除去外皮，切成3厘米见方的薄片。

4 将大米、南瓜、山楂、赤小豆同放炖锅内，加水，置大火上烧沸煮粥。

5 粥内加冰糖，再用小火煮35分钟即成。

提示：山楂与赤小豆合而熬粥，有滋阴降火的功效。



## 糯米桂圆粥

[原料] 糯米200克，桂圆100克。

[调料] 红糖适量。

[做法] 1 糯米淘净，加清水浸泡2小时；桂圆剥壳取肉，待用。

2 糯米加水，以大火煮沸，滚后转小火慢煮20分钟，至米粒呈半肉糜状。

3 将桂圆肉加入粥中煮5分钟，加适量红糖搅匀即成。

提示：糯米味甘、性温，能够补养人体正气，食后会周身发热，可起到御寒、滋补的作用，因此最适合在冬天食用。



# 煲出美味滋养粥

1 选料：米是熬粥的基本原料，一定要选择当年新鲜、无泥土、无杂质的新米。陈米不仅没有营养价值，还会影响身体健康，发霉的谷物所产生的黄曲霉菌是重要的致癌物质；熬药粥用的原料也要选用质量上乘原料，在下锅前要根据原料品质采取不同的方法将其杂质去掉，干干净净下锅。

2 浸泡：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，这样既可以节省时间，也可以使粥酥，口感好。

3 开水下锅：大家已经习惯用冷水熬粥，而真正的煲粥高手却是用开水煮粥。因为开水下锅不会煳底，而且它比冷水熬粥更省时间。

4 火候：先用旺火煮开，再转小火熬煮约30分钟。火候是熬粥的关键所在，掌握好大小火候粥的香味自然而出。

5 搅拌：将米开水下锅后搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始顺着一个方向不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈酥稠状出锅为止。搅拌可以使熬煮出来的粥米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。

6 点油：熬粥旺火转小火后约10分钟时点入少许色拉油，可以使粥色泽鲜亮，口感鲜滑。

7 底、料分煮：粥底和料要分别或煮或焯，最后放在一起熬煮8~10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样材料的味道都熬出来了又不串味。

8 熬粥的锅和盛粥的器皿：熬粥的器皿应选用沙锅、铁锅、不锈钢锅，熬好的粥应放在不锈钢盆或瓷盆、搪瓷盆中存放，凉温后食用。





## 栗子猪腰粥

[原料] 腰子1个，栗子10个，大米100克。

[调料] 盐、葱、姜片、胡椒粉各适量。

[做法] 1 将栗子去皮切成碎粒，腰子切成薄片。

2 大米、栗子、腰子、姜片共煮成粥，然后加入盐、葱、胡椒粉再续煮5分钟即可。

提示：质地软，粥味爽口。



## 牛肉粥

[原料] 牛肉200克，大米400克，菠菜、雪里蕻各适量。

[调料] 盐、味精、五香粉、黄酒、葱、姜各适量。

[做法] 1 牛肉剁成肉末；大米淘洗干净；雪里蕻切成小段。

2 锅加水烧沸，放入葱、姜、牛肉末、黄酒、五香粉煮沸，捞出葱、姜，倒入大米，煮成粥，加盐、味精、雪里蕻再煮5分钟即可。

提示：色泽红润，风味独特。



## 荞麦脆粥

[原料] 荞麦350克，牛肉粒180克。

[调料] 料酒、酱油、盐各1茶匙，姜末5克，味精1/2茶匙，油少许。

[做法] 1 锅置火上，下油烧至五成热时，放入牛肉粒、姜末炒散，加入料酒、盐、酱油炒至水分快干、入味酥脆时，下味精搅匀，待用。

2 荞麦淘洗干净，入锅掺清水煮沸，改用小火慢熬至粥稠时，起锅盛入碗内，放上炒酥的牛肉粒即可。

## 猪血粥



[原料] 猪血块、大米各100克，鲜菠菜适量。

[调料] 盐、味精、葱、姜各适量。

[做法] 1 猪血块洗净，用水氽一下；菠菜洗净，放入沸水中略煮，捞出后切碎。

2 大米煮粥，粥将熟时放血块、菠菜，再煮10～15分钟，粥熟后放入调料即可。

提示：养血润燥，早晚热食。适于缺铁性贫血者常食。

## 香菇牛肉粥



[原料] 水发香菇、大米各100克，熟牛肉50克。

[调料] 盐1茶匙，猪油少许。

[做法] 1 将水发香菇漂洗干净，放入开水锅内略焯后，捞出，撕碎；大米淘洗干净；熟牛肉切成细小丁。

2 取锅放入清水、大米，旺火烧开后，加入香菇、牛肉，再用小火煮成粥，然后加入猪油、盐搅匀即成。

提示：一般人均可食用。脾胃气虚、营养不良、面色无华萎黄者，气血亏虚所致羸瘦消渴者，肾虚筋骨不健、腰膝酸软、肢体乏力者尤宜。

## 羊骨粥



[原料] 羊骨1000克，大米100克。

[调料] 盐、生姜末、葱白各适量。

[做法] 1 将羊骨洗净打碎，加水熬汤。

2 取汤代水与淘洗干净的大米一同人沙锅煮粥，待粥快熟时调入盐、生姜末、葱白，再稍煮几分钟即成。

提示：强筋骨，补肾气，健脾胃。每日1～2次。一般人均可食用。尤适于肾虚所致腰膝酸软者食用。



## 羊骨栗子肾粒粥

［原料］栗子7个，羊骨1根，肾1个，大米100克。

［调料］盐适量。

［做法］1 将栗子去壳，切片，晒干后研为细末。肾剖开，去筋膜、肾燥，切成碎粒。

2 羊骨洗净，放入沙锅内，加清水煎煮熬汤，去骨留汤与肾和淘洗干净的大米一同入沙锅，加适量水，用小火煮30分钟后，再放入栗子粉，小火熬煮至粥稠时，加入盐调味即成。

提示：每日1～2次。一般人均可食用。尤适于肾虚、四肢无力、腰酸者食用。



## 羊腩萝卜丝粥

［原料］羊腩80克，白萝卜50克，枸杞10粒，大米1杯，香菜适量。

［调料］盐、白糖、味精各适量，高汤4杯。

［做法］1 羊腩与白萝卜分别洗净，切丝；枸杞洗净；大米洗净后用水浸泡30分钟备用。

2 锅置火上，放入高汤、大米、羊腩，大火煮开后转小火，熬煮至黏稠。

将白萝卜丝、枸杞、盐、白糖放入粥中，继续用小火煮15分钟，加味精调味，撒香菜点缀即可。

提示：冬寒体虚，羊肉劲补，放入白萝卜更是绝配。



## 银耳猪肝粥

［原料］大米200克，银耳50克，猪肝150克，鸡蛋1个，枸杞少许。

［调料］花生油、盐、淀粉各1茶匙。

［做法］1 大米淘洗干净，浸泡30分钟，备用。

2 把银耳放入温水中泡发，撕成瓣状；猪肝洗净、切片。

3 把猪肝放在碗内，加入淀粉、盐，打入鸡蛋拌匀挂浆，待用。

4 大米煮成白粥，放入银耳，再倒入猪肝鸡蛋液，煮10分钟，加枸杞少许即成。

提示：猪肝有粉肝、面肝、麻肝、石肝、病死猪肝、灌水猪肝之分，前两种为上乘，中间两种次之，后两种是劣质肝。

## 猪肝竹笋粥



［原料］大米150克，猪肝100克，鲜竹笋尖100克。

［调料］料酒1茶匙，盐2茶匙，高汤1碗，味精1/2茶匙，葱、姜末、淀粉各少许。

［做法］1 笋尖洗净，斜刀切片。

2 猪肝洗净，切片，放入碗中加料酒、盐、淀粉腌渍5分钟。

3 将上述两种原料分别焯水烫透，捞出，沥干水分备用。

4 大米加水，大火烧开后转小火煮40分钟，熬成稠粥。

5 加入笋尖、猪肝、盐、味精、高汤烧沸，搅拌均匀，撒上葱、姜末，出锅装碗即可。

提示：猪肝用冷水浸泡40分钟即可去除异味。

## 猪腔骨粥



［原料］猪腔骨1具，大米100克。

［调料］姜末、葱末、盐各适量。

［做法］1 猪腔骨洗净，斩碎；大米淘洗干净，浸泡2小时。

2 锅置火上，倒入适量水煮沸，加入猪腔骨，调入姜末、葱末熬煮，撇去浮沫，取汁待用。

3 另起锅，倒入大米，加入猪腔骨汁，先以大火熬煮，再转小火熬煮成粥，待米烂粥稠时调入盐即可食用。

提示：猪骨有补骨髓、养阴、益虚劳等功效。

## 猪肝木耳粥



［原料］鲜猪肝100克，水发黑木耳、大米各50克，小米30克，红枣8枚。

［调料］姜丝、盐各适量。

［做法］1 鲜猪肝洗净切片；黑木耳洗净，撕小朵备用；大米、小米淘洗干净；红枣洗净，放入水中浸泡。

2 锅置火上，放入大米、小米、黑木耳共同熬煮成黑木耳粥。

3 倒入鲜猪肝片、红枣、姜丝同煮，先以大火煮沸再转小火熬煮至猪肝熟，下少许盐调味即可。

提示：熬煮过程中要适时搅动，使粥黏稠。



## 皮蛋牛肉粥

【原料】皮蛋2个，大米100克，牛肉50克。

【调料】葱、盐、味精各适量。

【做法】1 大米洗净，放入清水中浸泡约1小时；葱洗净，切末；皮蛋稍蒸剥去外壳，切碎；牛肉洗净，切小丁。

2 锅中加入适量水，放入大米大火煮沸，然后转小火继续熬煮，加入牛肉、皮蛋煮至入味。

3 待米烂粥稠时加入葱末、盐、味精调味即可。

提示：在制作皮蛋牛肉粥之前，最好将米提前用水浸泡，这样会大大节省制作粥的时间。



## 猪肝菠菜粥

【原料】大米100克，猪肝100克，菠菜1棵。

【调料】姜丝、料酒、酱油、盐、味精、植物油各适量。

【做法】1 菠菜择洗干净切段；鲜猪肝洗净切片，加入酱油、姜丝、料酒、盐和植物油腌渍备用。

2 大米洗净浸泡、煮粥，煮至七成熟时放入鲜猪肝片，以小火烹煮。

3 最后加入菠菜，稍煮片刻，加入味精调味即可。

提示：对一些敏感体质的人，在食用菠菜时可先煮一下捞出再食用，这样就可以除去草酸盐。



## 山药羊肉粥

【原料】羊肉、山药各100克，大米50克。

【调料】盐少许。

【做法】1 羊肉洗净；山药去皮洗净后切成小块。

2 锅中放入清水，煮沸后将羊肉下入煮熟，捞出沥干，切成小丁备用。

3 大米洗净，加适量水大火煮沸，然后加入羊肉丁、山药块，转小火煮至粥熟即可。

4 食用时加入少许盐调味即可。

提示：本粥具有健脾益胃、滋阴补阳的功效，经常食用本粥还可温中下气，尤其适用于因脾胃虚寒的腹胀、腹痛等症。

## 猪肺薏米粥



[原料] 大米100克，薏米50克，猪肺150克。

[调料] 盐适量。

[做法] 1 猪肺洗净，切成小块；薏米洗净后浸泡4小时；大米洗净后浸泡约3小时。

2 锅中加入适量水，放入薏米、大米大火煮沸，然后放入猪肺块，转小火继续熬煮。

3 待粥熟后，放入适量盐调味即可。

提示：可当饭吃，经常食用效果显著，有补脾肺止咳的功效。

## 羊肝粥



[原料] 鲜羊肝50克，韭菜籽10克，大米100克。

[调料] 盐适量。

[做法] 1 鲜羊肝洗净，切丝；韭菜籽炒后研细，水煮取汤汁；大米洗净，浸泡30分钟。

2 锅中加入汤汁，放入大米和羊肝大火煮沸，转小火继续熬煮，煮至粥熟烂，加入盐调味即可。

提示：羊肝可以先用水焯一下，减轻膻味。

## 蹄筋粥



[原料] 牛蹄筋、花生仁、糯米各50克。

[调料] 盐适量。

[做法] 1 牛蹄筋洗净，切成小块；花生仁、糯米分别洗净，加水浸泡约2小时。

2 锅中放入花生仁、糯米和牛蹄筋块，加适量水大火煮沸，然后转小火熬煮。

3 煮至粥熟烂时，加入少许盐调味即可。

提示：此粥有补气养血的功效，其中，牛蹄筋具有益气安神、养血补血的功效，经常食用可增强机体的免疫力。



## 紫菜肉末粥

［原料］大米100克，猪瘦肉150克，紫菜50克。

［调料］葱、料酒、盐、胡椒粉、油各适量。

［做法］1 大米洗净，浸泡30分钟；猪瘦肉洗净，剁成肉末；葱洗净，切末备用；紫菜洗净，撕成小片。

2 锅中放入大米，加水用大火煮沸，然后转小火熬粥。

3 另起锅放适量油烧热，下入肉末、料酒翻炒片刻，放入粥中同煮。

4 待粥煮至熟烂后将紫菜放入，稍煮片刻，加入盐、葱末、胡椒粉调味即可。

提示：紫菜肉末粥不仅能补铁补血、强健骨骼，还有清热解毒、润肺化痰、降低血压的功能。



## 胡萝卜肉丸粥

［原料］大米200克，胡萝卜150克，肉末100克。

［调料］胡椒粉少许，盐2茶匙。

［做法］1 大米淘净，用水浸泡30分钟；胡萝卜削皮，切细丝。

2 肉末加少许胡椒粉和1小匙盐调匀，挤成丸状。

3 加水以大火煮沸，转小火，加入胡萝卜丝。

4 待米粒熟软，胡萝卜丝软透，放入肉丸，以中火煮至丸子熟透，加盐调味即成。

提示：准备怀孕和月经不规则的女性不宜常吃胡萝卜。



## 燕麦瘦肉苦瓜粥

［原料］大米100克，燕麦100克，猪瘦肉50克，苦瓜100克。

［调料］盐、料酒各1茶匙，味精1/2茶匙，胡椒粉、姜片各少许。

［做法］1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；燕麦淘洗干净，浸泡8小时；瘦肉整理干净切块，焯水烫透，除去血污；苦瓜洗净，去瓤切片，焯水烫透后捞出备用。

2 锅中加入清水、大米、燕麦，上火烧沸，下入猪瘦肉、姜片及调料，搅拌均匀，转小火，煮1小时，再下入苦瓜煮10分钟，离火，出锅装碗即可。

提示：如果不喜欢苦瓜的苦味，可换成清香的丝瓜，也可把猪瘦肉换成羊肉。

## 什锦鸡翅粥



［原料］大米200克，鸡翅2只，香菇2朵，菠菜1棵，香菜少许。

［调料］姜丝、葱丝、盐、料酒、水淀粉、味精各适量。

［做法］1 香菇洗净，切块；香菜洗净，切段；菠菜洗净入沸水焯一下，用冷水浸凉，切段。

2 鸡翅洗净血水，用盐、水淀粉、料酒、姜丝、葱丝码味，然后用沸水焯一下。

3 大米淘洗净，倒入锅内加清水以旺火煮沸，加入鸡翅、香菇熬煮，再加入菠菜、香菜、盐、味精，煮开即可。

提示：青菜要后放入，以保持其口感。

## 香菇枸杞鸡肉粥



［原料］大米150克，香菇100克，鸡肉片50克，枸杞15克。

［调料］盐、香油各1茶匙，鸡精、胡椒粉各1/2茶匙。

［做法］1 大米淘洗干净；香菇洗净，切成薄片。

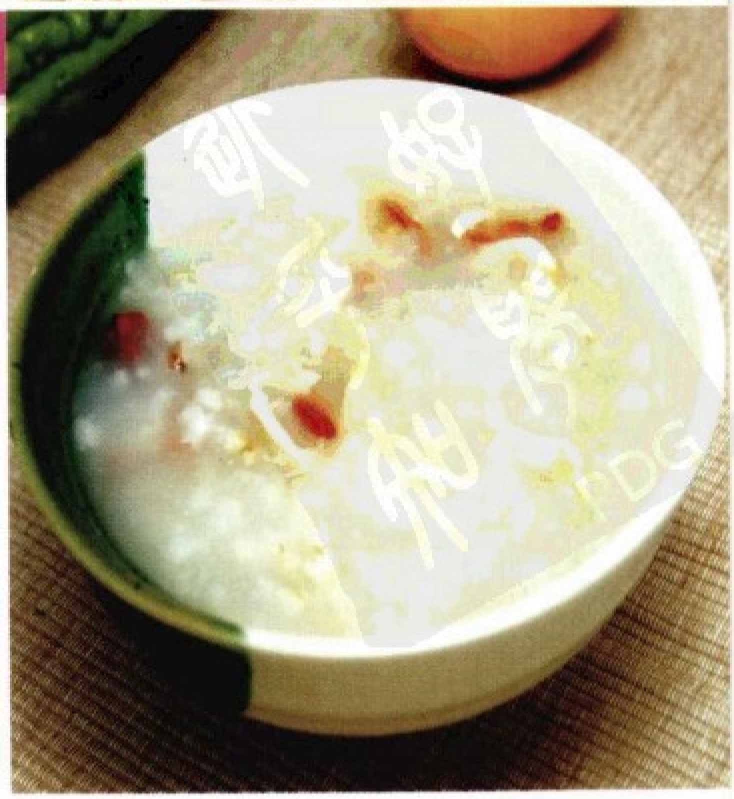
2 将大米、香菇、鸡肉片、枸杞放入锅内，加水适量，置大火上烧沸。

3 调入盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

4 再用小火煮30分钟出锅装碗即成。

提示：鸡肉具有低脂低热的特点，肉质也更爽口香嫩。可以成为减肥者摄取动物性蛋白质的首选食物。

## 鸡丝养心粥



［原料］大米100克，鸡丝50克，枸杞少许。

［调料］盐适量。

［做法］1 大米洗净，浸泡30分钟；枸杞用冷开水泡洗。

2 大米放入锅中，加水大火烧开，转小火熬煮成粥。

3 加入鸡丝，待粥再滚后加入枸杞稍煮，加盐调味即可。

提示：鸡尖位于鸡肛门上方的那块肥厚的肉块是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌的仓库，不宜食之，应抛弃不要。



## 山药苁蓉鸡粥

[原料] 大米200克，鸡肉200克，肉苁蓉10克，茯苓20克，山药100克。

[调料] 盐适量。

[做法] 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；山药切成丁。

2 将肉苁蓉、茯苓煎取，取浓汁；鸡肉熬汤。

3 将肉苁蓉茯苓汁、鸡汤、山药丁、大米一同入锅。

4 大火烧开，转小火煮成粥，加适量盐调味即可。

提示：煮粥的水要一次加足，才能达到水乳交融的境界，煮出的粥才会香浓柔腻。



## 乌鸡糯米粥

[原料] 糯米200克，乌鸡肉200克。

[调料] 葱白3根，花椒、盐各1茶匙。

[做法] 1 糯米用水淘洗干净，浸泡2小时；葱白洗净，切段。

2 乌鸡肉洗净，下入沸水锅内汆烫一下，去其血污及腥味，捞出沥净水，切块。3 将乌鸡肉入锅，加水适量煮烂；将糯米及葱段、花椒、盐共同煮粥，粥熟后加入乌鸡肉即成。

提示：由于糯米黏滞、难于消化，因此一定要注意适量食用，老年人、儿童的消化功能较弱，最好少吃或者不吃。



## 红枣乌鸡粥

[原料] 大米100克，乌鸡肉200克，黑木耳50克，大枣100克。

[调料] 葱段、姜片、料酒、盐各少许。

[做法] 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；大枣洗净；乌鸡肉洗净，切小块，入沸水锅焯一下，捞出沥尽水备用；黑木耳放入温水中泡发，择去蒂，去杂质，撕成小瓣。

2 用沙锅放温水，加葱段、姜片、料酒、乌鸡肉先用旺火煮沸，再改小火煮至汤浓肉烂，拣去葱段、姜片，加入大米、红枣、木耳用旺火煮开后改小火，续煮至粥成，加盐调味即可。

提示：泡发干木耳应使用温水，也可用烧开的米汤泡发，可以使木耳肥大松软，味道鲜美。

## 牡蛎粥



[原料] 牡蛎肉、糯米各100克，熟肉50克。

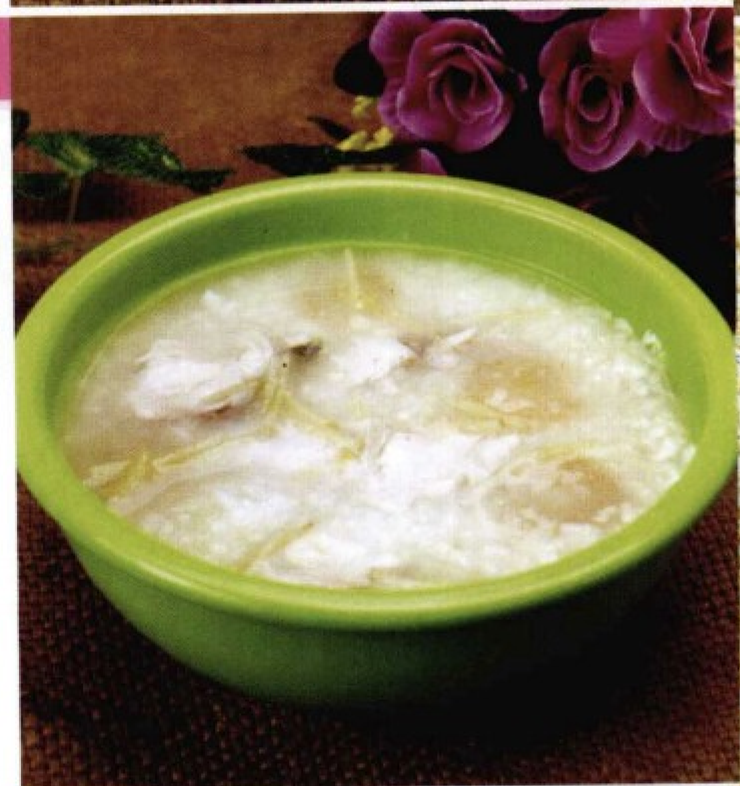
[调料] 大蒜2瓣，干葱头1个，酱油、味精、胡椒粉各少许，猪油少量。

[做法] 1 将牡蛎肉洗净沥干；糯米淘洗干净，用清水浸泡1小时；熟肉切成小丁；大蒜切成小块；干葱头切粒。

2 取锅上火，放入猪油烧热，下葱头炸至金黄色，去除葱头，加入清水煮沸，再放入糯米，煮至粥将成时，加入牡蛎肉、熟肉丁、酱油、味精，再略煮即成，撒上大蒜块、胡椒粉即成。

提示：牡蛎肉有滋阴养血、解毒的功效。

## 海鲜粥



[原料] 鲜虾150克，鲜鱼片150克，大米100克。

[调料] 盐、葱、姜、胡椒粉各适量。

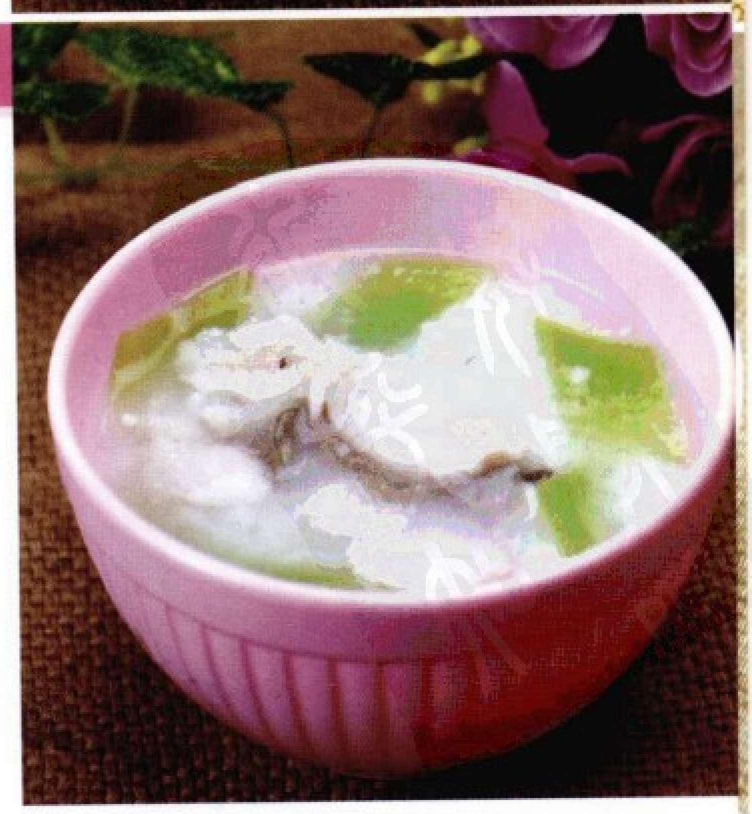
[做法] 1 大米淘净，加适量水以大火煮沸，煮沸后转小火煮至米粒熟软。

2 虾剪去须脚、头刺，挑去肠泥，洗净沥干水分；鱼洗净切片；葱洗净切碎；姜洗净切丝。

3 姜丝先下米粥锅，转中火，续放虾、鱼片煮熟，加盐调味，撒上葱花再煮沸一次即可，可撒少许胡椒粉提味。

提示：味道鲜美，海味十足。

## 翡翠鱼片粥



[原料] 大米100克，鳜鱼1条，荠菜150克，鸡蛋1个。

[调料] 盐、油、淀粉、酒、胡椒粉、味精、葱油各适量。

[做法] 1 将鳜鱼剔出骨，肉切成小片，然后用蛋清、味精、盐、胡椒粉、酒上浆待用。

2 荠菜切成细末，在油锅中略炒，加水烧开，盛出待用。

3 油烧至四成热，倒入上过浆的鱼片滑油，并加入少许水烧开。

4 锅内加水，倒入洗好的大米，煮约20分钟，加盐、味精，倒入荠菜及鱼片，待烧沸后用淀粉勾薄芡，淋上葱油即可。

提示：鱼肉丰厚，营养丰富。



## 蟹柳蛋黄豆腐粥

［原料］米饭1碗，高汤3碗，蟹足棒1根，蛋黄2个，豆腐1块。

［调料］盐1/2茶匙，鲜鸡粉1茶匙，姜末少许。

［做法］1 蟹足棒切段；豆腐切块备用；蛋黄用汤匙压碎。

2 锅中加入高汤，上火烧沸，下姜末煮片刻，再下入米饭、蛋黄、豆腐及调料，续煮20分钟，下入蟹柳煮5分钟，搅匀即可。

提示：豆腐中所含的豆固醇进入人体后，可在肠道中吸收较多的胆汁酸，从而降低血清胆固醇，起到预防结肠癌的作用。



## 鲫鱼灯芯粥

［原料］鲫鱼1～2条，灯芯草7～8根，大米50克。

［做法］1 将鲫鱼去鳞及内脏，洗净，与灯芯草加水一同煮至鱼熟，过滤去渣，鱼去刺。

2 将滤过的汤及鱼加入淘净的米同煮成粥即可。

提示：温运脾阳，除湿利水。可做主食常食。适宜于脾阳虚衰型患者食用。



## 柴鱼花生排骨粥

［原料］柴鱼肉150克，花生仁100克，排骨500克，大米300克，香菜适量。

［调料］葱花、胡椒粉、盐、猪油各少许。

［做法］1 将柴鱼肉冲洗干净，斩成小段；排骨洗净，切碎。大米淘洗干净。

2 炒锅上火，放入猪油烧热，下柴鱼炒香起锅。取沙锅放入清水、排骨，煮至骨头汤浓，滤去骨渣，加入大米、花生仁，再熬成粥，然后加入柴鱼、盐略煮，撒上芫荽、葱花和胡椒粉即可。

提示：一般人均可食用。气血亏虚、面色无华者或筋骨酸软无力者食之尤宜。

## 鳝鱼粥



[原料] 鳝鱼500克，大米150克。

[调料] 葱末、姜末、料酒、胡椒粉、酱油、白糖、猪油少许。

[做法] 1 将鳝鱼去除内脏，冲洗干净，切成鳝丝；大米淘洗干净，浸泡30分钟。

2 取炒锅上火，放入猪油烧热，下鳝丝煸透，再加入料酒、酱油、味精、白糖、姜末翻炒入味，起锅装入碗内。

3 取锅放入清水、大米，熬成粥，加入炒鳝丝，再放入盐、葱末拌匀，撒上胡椒粉即成。

提示：一般人均可食用。气血不足、虚羸瘦弱、体倦乏力者，风寒湿痹、肢体酸痛、腰脚无力者尤宜。

## 海参鸭肉粥



[原料] 水发海参、鸭脯肉、大米各100克。

[调料] 盐、葱末、猪油各少许。

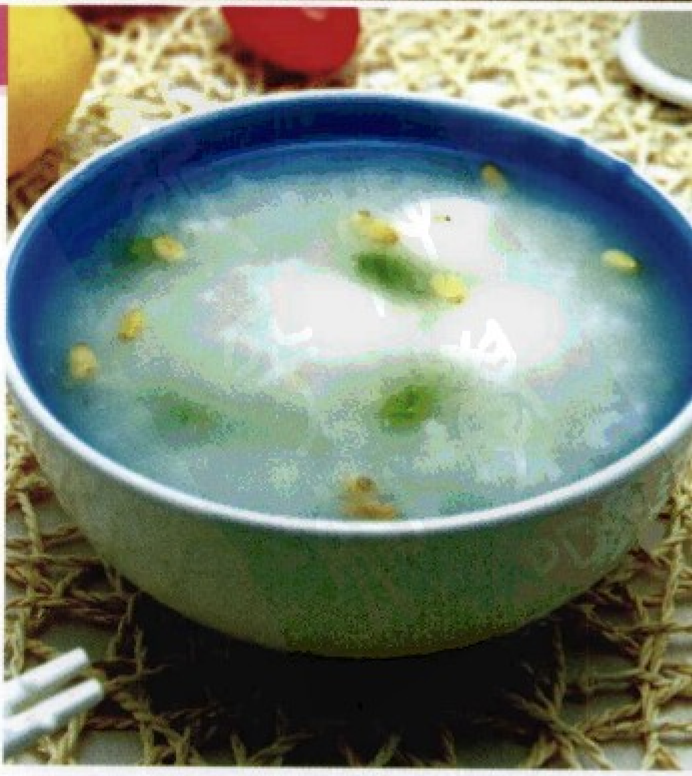
[做法] 1 将发好的海参冲洗干净，切成细丁；鸭脯肉放入沸水锅内汆一下，捞出，切成丁块；大米淘洗干净。

2 取锅放入清水煮沸，加入大米、海参、鸭肉，煮至熟烂。

3 粥成，再加入盐、葱花、猪油调味即成。

提示：一般人均可食用。高血压、冠心病患者尤宜。

## 鱼丸松仁青豆粥



[原料] 大米150克，鲫鱼肉100克，松仁、罐头青豆各1汤匙。

[调料] 鸡汤5碗，盐、胡椒粉各适量。

[做法] 1 大米洗净后用水浸泡30分钟；松仁洗净。

2 鲫鱼肉剔尽刺，用刀背捣成鱼茸，加入盐、胡椒粉，用劲搅打拌匀，放入开水中煮熟成鱼丸。

3 锅置火上，放入鸡汤、大米、鱼丸，大火煮开。

4 转小火煮30分钟，将松仁、盐放入粥中，煮10分钟后，加入青豆即可。

提示：加些苦瓜即成苦瓜鲫鱼松仁粥，既营养又美味。



## 鳝鱼菊花粥

[原料] 大米200克，鳝鱼150克，菊花4朵。

[调料] 料酒、盐各1茶匙，葱花少许。

[做法] 1 大米洗净，浸泡30分钟。

2 鳝鱼去骨，切小段，加料酒、盐腌10分钟去腥。

3 大米加水以大火煮沸，加入菊花，再将鳝鱼加入粥中，转小火熬煮至鳝鱼完全熟透，加盐调味，撒上葱花即成。

提示：鳝鱼一定要煮至完全熟透才可食用，否则，有可能杀不死鳝鱼体表或体内的寄生虫。



## 银鱼粥

[原料] 小银鱼75克，大米、苋菜各100克。

[调料] 盐、料酒、胡椒粉各适量。

[做法] 1 小银鱼洗净，用料酒、盐腌渍片刻；苋菜择除硬梗，洗净，切小段；大米淘洗干净，加水浸泡20分钟备用。

2 锅置火上，倒入大米，加入适量清水，先用大火煮沸再转小火熬煮。

3 待米粒软烂时加入小银鱼、苋菜，并加盐调味，煮熟熄火，撒入胡椒粉调味即可食用。

提示：熬煮时要不时地搅动，使粥更黏稠。



## 鲫鱼粥

[原料] 鲫鱼1条，大米30克，白术10克。

[调料] 盐适量。

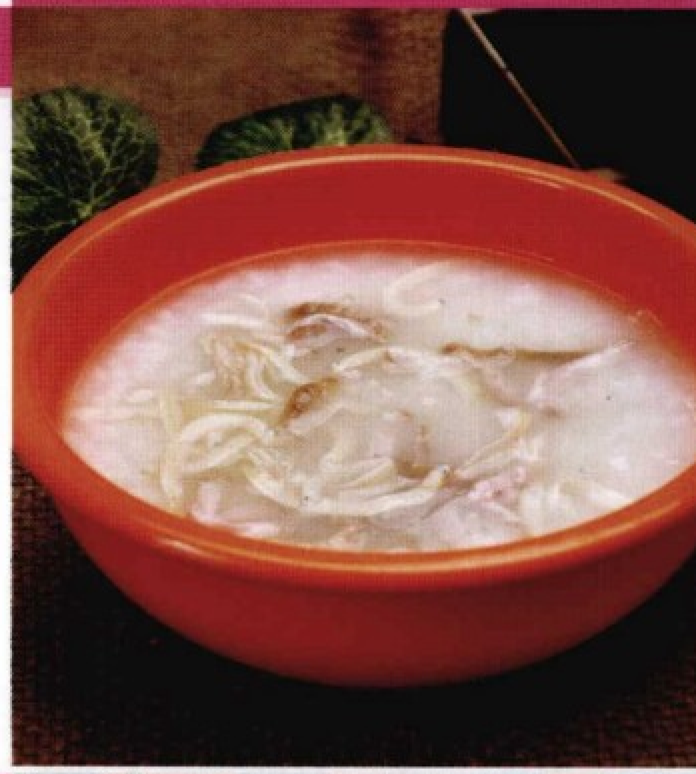
[做法] 1 鲫鱼洗净，两面各划两刀，煎至两面金黄；白术洗净，入水煎汁备用。

2 锅置火上，倒入适量清水，放入煎好的鱼、大米，先以大火煮沸再转小火熬煮。

3 待粥煮至熟烂时，下入白术煎取的汁，调入盐，搅拌均匀即可。

提示：鲫鱼剔骨取肉，食用口感更好。

## 银鱼羊肉粥



[原料] 糯米、白萝卜丝各100克，银鱼干、熟羊肉丝各50克。

[调料] 葱末、姜末、料酒、盐、味精、胡椒粉各适量。

[做法] 1 糯米洗净，放入水中浸泡2小时，银鱼干洗净。

2 锅内加水，放入糯米，煮至米粒将开花时加入萝卜丝。

3 羊肉丝、银鱼、料酒、盐、葱末、姜末，煮至熟烂成粥，再撒上胡椒粉、味精调味即可。

提示：银鱼干有一定咸度，要酌情加盐。

## 西兰花鲈鱼粥



[原料] 鲈鱼肉200克，西兰花100克，大米150克。

[调料] 葱丝、姜丝、料酒、盐各适量。

[做法] 1 鲈鱼肉洗净，放入葱丝、姜丝、料酒上笼蒸熟；西兰花洗净，掰成小朵，在沸水中煮透待用。

2 将鲈鱼与西兰花放入搅拌机中搅拌成糊状待用。

3 锅中加大米与适量水同煮，待粥煮到黏稠时，放入糊状的鱼泥与菜泥，共同煮10分钟左右，加入少许盐调味即可。

提示：西兰花不容易清洗，可先用盐水浸泡，以去除菜上的农药和菜青虫。

## 蔬菜鱼肉粥



[原料] 鱼白肉100克，米饭1碗，胡萝卜1/2个，萝卜20克。

[调料] 海带清汤300克，酱油1汤匙。

[做法] 1 将鱼骨剔净，鱼肉炖熟并捣碎。

2 将萝卜、胡萝卜擦成丝。

3 将米饭、海带清汤及鱼肉、蔬菜等倒入锅内同煮。

4 煮至黏稠时放入酱油调味即可。

提示：可以加少许香菜末调味。



## 虾仁鸡蛋粥

[原料] 鲜虾仁100克，鸡蛋1个，大米100克。

[调料] 盐适量。

[做法] 1 虾仁洗净，去除沙线，焯水，切丁；大米洗净；鸡蛋磕入碗中，搅拌均匀。

2 锅中加大米和水，煮成半熟时，加入虾仁，待粥全熟时，再淋入鸡蛋液，快速搅匀，放入少许盐调味即可。

提示：虾仁鸡蛋粥有补虚的功效。



## 香菇虾仁粥

[原料] 大米50克，干香菇20克，虾仁、青蒜各30克。

[调料] 盐、鸡精各适量。

[做法] 1 干香菇用水泡发好，去蒂洗净，切成丁；虾仁洗净，挑去沙线；青蒜切成末；大米洗净，浸泡约30分钟。

2 锅中放入大米，加水，用大火煮沸，转小火熬煮20分钟。

3 将香菇丁放入粥中继续煮约7分钟，下入虾仁再煮3分钟。

4 待粥熟烂后放入青蒜末、盐、鸡精搅匀调味即可。

提示：最好用热水浸泡香菇，使香菇中的核糖核酸水解成为具有鲜味的乌甘酸。



## 鲍鱼三丝粥

[原料] 罐头鲍鱼30克，猪里脊肉、鲜鱿鱼、水发香菇、芹菜、冬菜各25克，米饭100克。

[调料] 料酒，味精，葱丝，姜丝，盐各适量。

[做法] 1 将猪里脊肉、鲍鱼、鲜鱿鱼、水发香菇分别洗净切丝，然后在沸水中焯一下捞出沥干；芹菜、冬菜洗净，切碎。

2 锅中放入米饭，加入猪里脊肉、鲍鱼、鲜鱿鱼、香菇、芹菜、冬菜和适量水大火煮沸，然后加入料酒、葱丝、姜丝和盐小火熬煮。

3 待粥熟后加入少许味精调味即可。

提示：健脾养胃、补虚平衡血压。

# 煮粥谷物类原料

1 粳米：又叫大米，其味甘而淡，性平，能补脾胃，使脏腑血脉精髓充溢，筋骨肌肉强健。《本草经疏》说：粳米"为五谷之长，人相赖以为命也"。《随息居饮食谱》认为，粳米"宜煮粥食……以其较籼米为柔，而较糯米不黏也"。粳米谷皮和米粉层中，含有各种维生素和无机盐类，烧煮前不宜过多淘洗。

2 糯米：为禾本科植物糯稻的种仁。其性味甘平，具有补中气、暖脾胃等功效。《无经逢源》说："糯米，益气补脾肺，但磨粉做稀糜，庶不黏滞，且利小便，以滋肺而气下行矣。"糯米性极柔黏，较难消化，脾胃虚弱者及有病之人不宜食用。糯米的成分与粳米同。

3 粟米：即小米，为禾本科粟的种仁。其性味甘凉，陈粟米则性寒，具有和中、益气、止痢、解烦闷、利小便等功效。《日用本草》说：粟米"和中益气，止痢，治消渴，利小便，陈者更良。"《本草纲目》说："煮食益丹田，补虚损，开肠胃"。

4 玉米：又称玉蜀黍、苞米，是禾本科植物玉蜀黍的种仁。其性味甘平，有调中开胃的功效。除含有大量淀粉、脂肪、蛋白质（主要为谷氨酸）以及生物碱、维生素（$B_1$、$B_2$、$B_6$）、烟酸、泛酸等成分外，还含有大量矿物质镁，因而有抑制癌细胞的作用，并能扩张血管，加强肠蠕动，增加胆汁，促使肌体废物排出。

5 薏仁：常用的中药，又是普遍、常吃的食物，性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。薏仁又是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、斑雀、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑，对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有良好疗效。

6 绿豆：性味甘寒，通行十二经络，有解毒、表暑热、止烦渴、润皮肤、消水肿、利小便、止泻痢等疗效。并常用于解除附子、巴豆、砒霜、酒精、农药中毒。

7 红豆：性味甘酸平，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。具有利水、除湿、和血排脓、消肿解毒的功效。适用于水肿、脚气、黄疸、泻痢、便血、痛肿、血小板减少等症的防治。

8 西米：西米性温，味甘，具有健脾、消肿、化痰之功效。《菠海本草》说，西米"主补虚冷、消食"。《柑园小识》说，西米"健脾运胃、久病虚冷者，煮粥食最宜"。



## 三鲜汤

［原料］鲜蟹味菇100克，笋片50克，榨菜丝25克。

［调料］香油、盐、味精各适量。

［做法］蟹味菇去蒂洗净，入沸水焯透捞起切片；然后与笋片、榨菜丝一并加入汤内，倒入调料上笼蒸熟，吃时滴入香油即可。

提示：色美，质软，味鲜。



## 金针西红柿汤

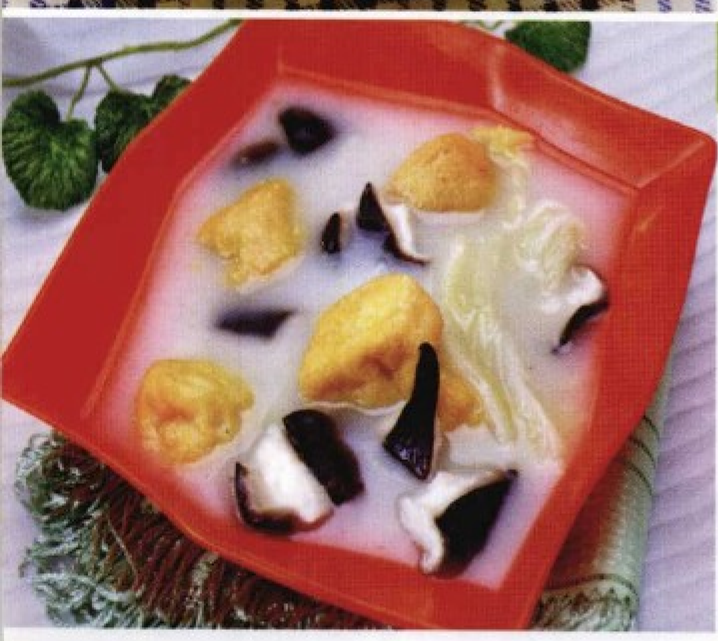
［原料］西红柿200克，鲜金针菇50克，水发木耳50克。

［调料］盐、味精、上汤、香油各适量。

［做法］1 西红柿用开水烫一下，去皮切成薄片；金针菇、木耳择洗干净，备用。

2 坐锅点火放入上汤，开锅后加入金针菇、木耳、盐、味精和西红柿一起烧开，最后淋入香油，即可起锅端出。

提示：将西红柿放入盆中，淋浇开水，然后倒去开水，再用冷水浇淋，则可轻而易举地撕去西红柿的外皮。



## 口袋豆腐汤

［原料］水发香菇30克，白菜心2棵，豆腐500克，熟冬笋片55克。

［调料］奶汤1000克，料酒1汤匙，盐2茶匙，味精1茶匙，碱面1汤匙，胡椒粉、鸡油各少许。

［做法］1 豆腐切成长方条，分别投入热油锅内煎至金黄色。

2 将煎好的豆腐放在热碱水中浸泡30分钟左右，用物轻压，到豆腐皮软，内部成豆花时，立即用清水泡去碱味。

3 汤锅上火，倒入奶汤烧开，放入盐、料酒、胡椒粉、豆腐、味精、熟笋片、香菇、白菜心，烧沸后，盛入大汤碗内，淋入适量鸡油即可。

## 萝卜白菜汤



[原料] 大白菜200克，白萝卜200克，嫩豆腐150克，黄瓜片10克，西红柿片适量。

[调料] 盐、味精、香油、豆瓣酱、葱花、植物油各适量。

[做法] 1 大白菜洗净，去根切块备用；白萝卜去皮洗净，切片备用；豆腐冲一下，切块备用。

2 锅内放油烧热，放入豆瓣酱炒香，放入味精、葱花，再装入小碟中，做成蘸汁备用。

3 另起锅，加油烧热，放入白萝卜片炒几下，再加入大白菜同炒，加水、黄瓜片、西红柿片，用大火煮至白萝卜、白菜酥烂，放入豆腐，加少许盐，稍煮。

4 加入味精、淋入香油调味即可。

提示：口味稍重一些的朋友可以配合着蘸汁一同食用，口味清淡的朋友可以直接食用。

## 奶香芹菜汤



[原料] 芹菜150克，鲜牛奶100克。

[调料] 盐、味精、鸡汤、淀粉、香油各适量。

[做法] 1 将芹菜择洗干净，斜刀切段，下沸水中焯烫透捞出沥净水备用。

2 不锈钢锅上火烧热，加入鸡汤，将芹菜放入，加盐、味精，待鸡汤快开时，加入鲜牛奶，烧开后用水淀粉勾芡，淋入香油，即可倒入碗中食用。

提示：奶类是钙的最好食物来源，同时含有丰富的优质蛋白质，其必需氨基酸比例，适于人体的吸收，还含有人体必需的维生素。营养专家认为，人在一生中都应该喝牛奶或吃奶制品。

## 田园菜头汤



[原料] 鲜青菜头1000克，咸肉60克。

[调料] 老姜10克，香葱10克，盐1茶匙，鲜汤900克，味精、胡椒粉、鸡精各1/2茶匙，葱花2克，猪油适量。

[做法] 1 咸肉洗净，切成片，入沸水汤锅汆一下去咸味，捞起沥干水分；老姜拍碎；香葱切段。2 鲜青菜头去外皮、筋，洗净，切块，用盐腌渍30分钟后放入清水中漂净捞起。3 炒锅置火上，掺鲜汤，下咸肉片、青菜头、老姜、葱段，烧沸去尽浮沫后烹入盐、胡椒粉、猪油、味精、鸡精，然后改用小火煮至青菜头熟而入味，起锅装汤锅，撒上葱花即成。



## 白菜汤

［原料］ 白菜心500克，奶汤600克，鲜冬笋30克，熟火腿30克，水发冬菇30克。

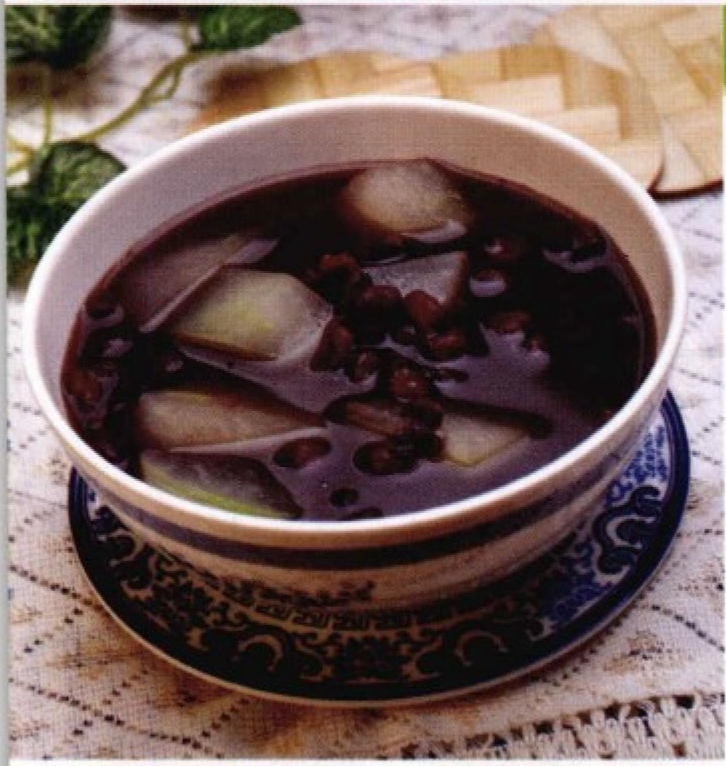
［调料］ 味精1/2茶匙，盐1茶匙，葱末、姜末各3克，绍酒2茶匙，鸡油1茶匙，葱椒少许。

［做法］ 1 白菜心洗净，沥干水分，随后切成长4厘米的段，待用。

2 汤锅内放入猪油，置中火上烧至五成热，放入葱、姜末，炸出香味时，即倒入白菜煸炒，再加入盐、葱椒、绍酒搅匀，然后加入奶汤煮4分钟，撒上味精，盛入汤碗内。

3 把冬笋、火腿切成片；冬菇斜刀片成片，与冬笋一齐在沸水中烫过。

4 将火腿、冬菇、冬笋逐片相间地摆在碗内的白菜上面，淋上鸡油即成。



## 冬瓜红豆汤

［原料］ 红豆150克，冬瓜300克。

［调料］ 盐1茶匙。

［做法］ 1 红豆洗净，以清水浸泡2小时后沥干。

2 锅中加水，放入红豆以大火煮开后，转小火续煮20分钟。

3 冬瓜削皮去子，洗净，切块，入锅转大火煮沸后，转中火煮至冬瓜变透明，加盐调味即成。

提示：此汤可排除体内湿气，清降胃火，并能抗菌消炎。



## 素鱼圆汤

［原料］ 特级淀粉200克，胡萝卜片10克，鲜豆浆100克，绿叶菜10克，水发木耳5克，冬笋片10克。

［调料］ 盐1茶匙，素清汤600克，味精1/2茶匙，色拉油少许。

［做法］ 1 炒锅上火，倒入豆浆，待豆浆将沸时，放入淀粉，使其迅速糊化，起锅装入盘中，反复搅拌，使空气搅入面糊中，用少量面糊投入凉水中，看是否上浮，若下沉则需继续搅拌直至上浮。

2 炒锅复上火，加入素清汤，将面糊挤成圆球，下入汤中，用小火煨透；加入冬笋片、胡萝卜片、绿叶菜、水发木耳，用盐、味精调味，起锅装入盘中，淋上色拉油即成。

提示：洁白光亮，汤清色美。

## 素三丝豆苗汤



［原料］豆苗150克，冬笋、水发香菇、胡萝卜各50克。

［调料］绍酒、盐、姜末、味精、香油各适量。

［做法］1 豆苗摘下嫩头，洗净沥干，用沸水焯一下后捞出备用。

2 冬笋、香菇、胡萝卜均洗净切丝。

3 炒锅上火放入清水，待沸时，先放入冬笋焯烫一下，捞起，再依次放入香菇、胡萝卜，焯后捞出沥干水分。

4 炒锅上火加底油．用姜末炝锅，烹绍酒，添适量开水，再将三丝及豆苗同锅煮沸，加入盐、味精，淋入香油，倒入汤碗即成。

提示：胡萝卜又称黄萝卜、红萝卜等．性味甘、平，有健脾、化滞、明目的功效，常吃对身体有很大益处。

## 绿豆芽甜椒汤



［原料］绿豆芽200克，甜椒50克，韭菜25克。

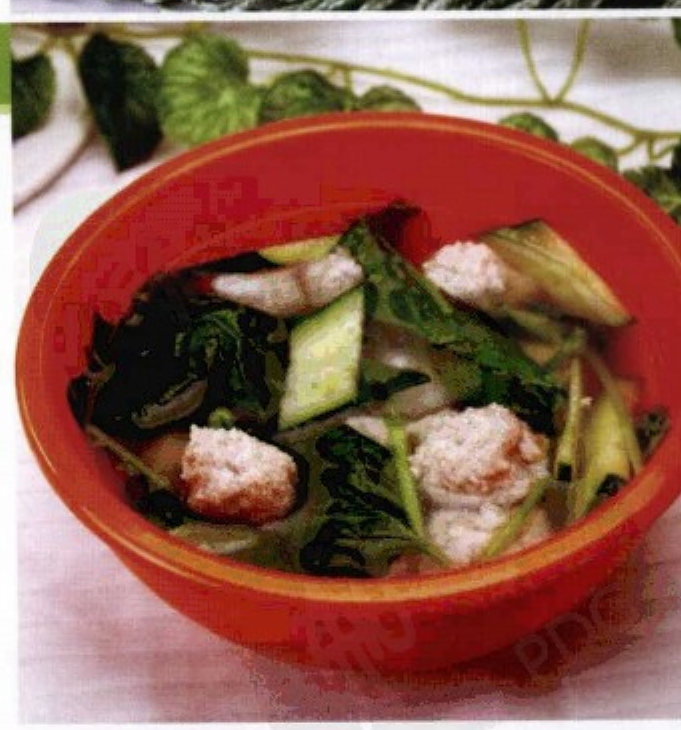
［调料］盐、香油、味精、清汤各适量。

［做法］1 绿豆芽去根，择洗干净后沥干水分；韭菜择洗干净，切成4厘米长的段；甜椒洗净，去蒂及籽，切成丝。

2 炒锅上火烧热，加入清汤烧沸，依次放入绿豆芽、甜椒丝、韭菜段煮至断生，再加入盐、味精、香油，即可装碗食用。

提示：注意原料下锅的顺序，汤要沸，火要旺，动作宜快，原料断生即可出锅。

## 菠菜丸子汤



［原料］猪里脊肉200克，菠菜叶50克，黄瓜50克，鸡蛋清1个。

［调料］盐、味精、香油、鸡汤、淀粉、绍酒各适量。

［做法］1 猪肉洗净，剁成细泥；菠菜叶洗净，切段；黄瓜洗净，切成象眼片。

2 将肉泥装在碗内，放入鸡蛋清、绍酒、盐、味精、淀粉，搅成肉馅。

3 坐锅点火，放入鸡汤烧开，将肉馅挤成小丸子下人汤内，再放入黄瓜片、菠菜叶，烧开后撇去浮沫，加盐、味精调好口味，淋入香油，出锅装碗即成。

提示：吃菠菜时，最好在烹调前先用开水焯一下，以去除过多的草酸。



## 麦枣甘草萝卜汤

[原料] 小麦100克，红枣10枚，甘草15克，萝卜250克，排骨250克。

[调料] 盐2茶匙。

[做法] 1 小麦淘净，以清水浸泡1小时沥干；排骨斩块汆烫，捞起，冲净。

2 萝卜削皮，洗净，切块；红枣、甘草冲净。

3 将所有材料放入锅内，加8碗水煮沸，转小火炖约40分钟，加盐调味即成。

提示：本汤可以改善更年期忧郁症，解除压力。



## 酸辣营养汤

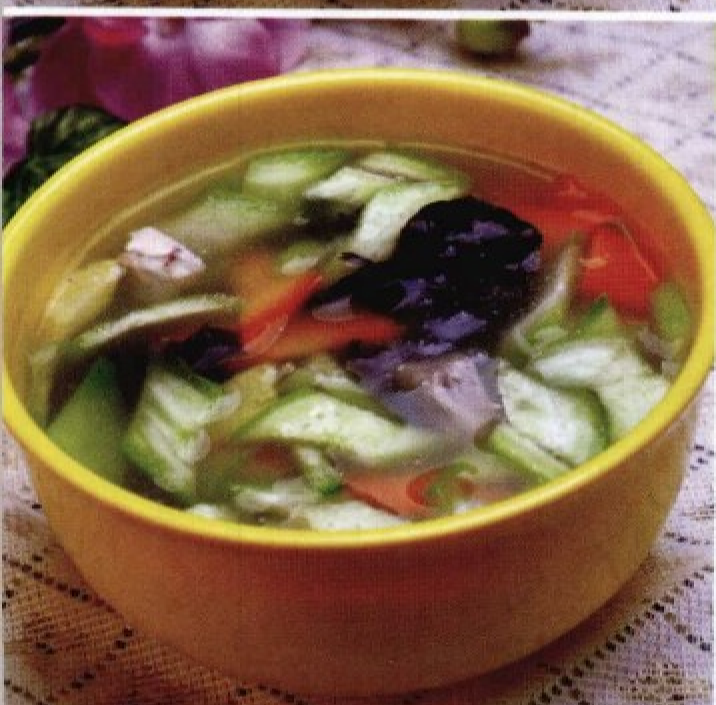
[原料] 鸡蛋2个，蘑菇100克，水发木耳40克，水发黄花30克，冬笋50克，豆腐200克。

[调料] 水淀粉150克，香油1茶匙，胡椒粉2茶匙，盐1/2茶匙，醋3汤匙，葱花10克，鲜汤750克。

[做法] 1 水发木耳、蘑菇、冬笋、豆腐均切成丝，水发黄花切成小节。

2 锅置旺火上，掺入鲜汤，放入笋丝、木耳丝、蘑菇丝、黄花节、豆腐丝、盐、酱油、味精、胡椒粉、熟植物油烧熟进味，用水淀粉勾薄芡，鸡蛋破壳入碗调散，将蛋液慢慢倒入锅内搅匀，加入醋、香油，起锅入碗，撒上葱花即成。

提示：倒入蛋液时，要均匀地搅动，避免蛋液粘锅或蛋块过大。



## 木耳丝瓜汤

[原料] 猪肉300克，木耳20克，丝瓜1根，胡萝卜2根，玉米笋3根。

[调料] 盐1茶匙，姜2片。

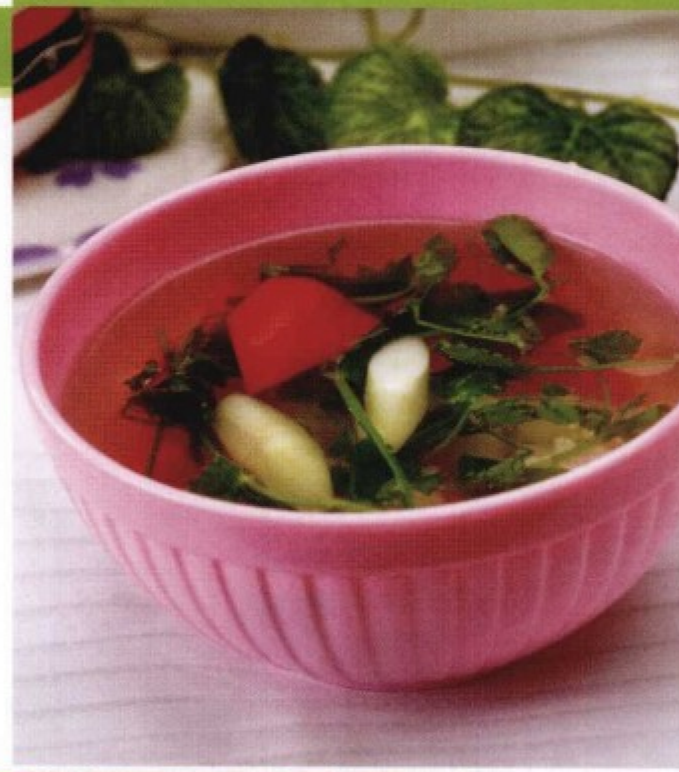
[做法] 1 胡萝卜和丝瓜去皮，洗净切厚片；玉米笋洗净；猪肉汆烫后再洗净，切小块；木耳泡发。

2 烧滚适量水，下全部原材料，滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即可。

提示：烹制此汤，火力不要太猛，则色泽翠绿，汤汁清鲜。

PDG

## 绿笋红椒汤



[原料] 绿竹笋1根，红甜椒1个，豆苗1小把。

[调料] 鲜汤、蛋清、水淀粉各适量。

[做法] 1 绿竹笋带壳加水煮熟，去壳切大块后磨成泥；红甜椒洗净，切成菱形片备用；豆苗洗净，切成小段备用。

2 在磨好的笋泥中加一点儿蛋清及水淀粉，增加黏性，用手捏成圆形，放入锅中蒸几分钟使其定型。

3 将红甜椒片、豆苗段与定好型的笋泥放入鲜汤锅中，煮至入味，即可出锅。

提示：在制作笋泥时，不要把水分滤得过干，这样会使黏性消失，不好成型。

## 皮蛋黄瓜汤



[原料] 黄瓜150克，皮蛋2个。

[调料] 香油、盐、味精、油各适量。

[做法] 1 黄瓜洗净去皮、去瓤，切成薄片；皮蛋去壳洗净，切成见方小粒。

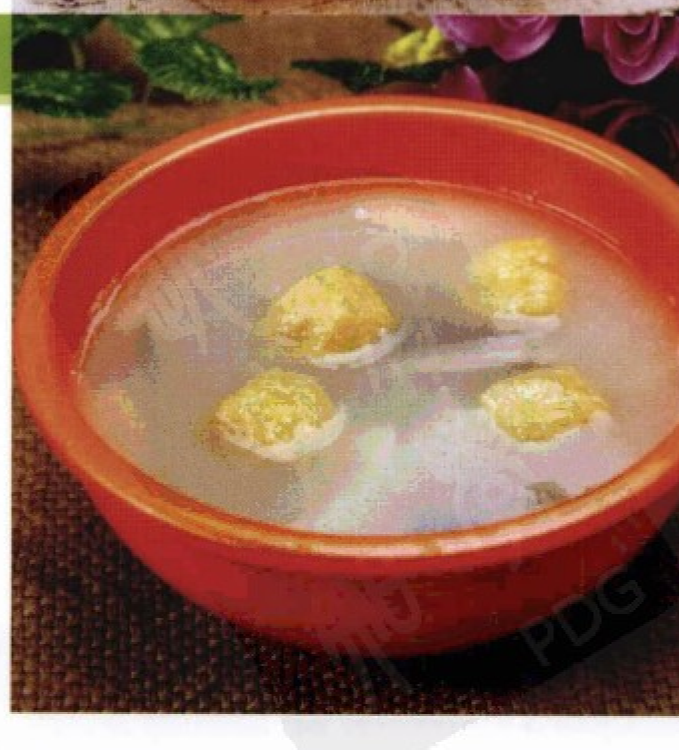
2 锅内倒油烧至六成热，放入皮蛋炸30秒，捞出沥油。

3 另起锅，加入清水，放入皮蛋，烧沸后再煮1分钟，加入盐、味精、黄瓜片搅匀。

4 起锅前淋上香油即可。

提示：选择黄瓜要选质地肥嫩、瓜瓤少的青黄瓜；皮蛋用油炸的时间一定要短，以免破坏了原本的营养和形状。

## 竹笋蘑菇汤



[原料] 鲜竹笋100克，鲜蘑菇200克，熟面筋80克，鸡蛋2个。

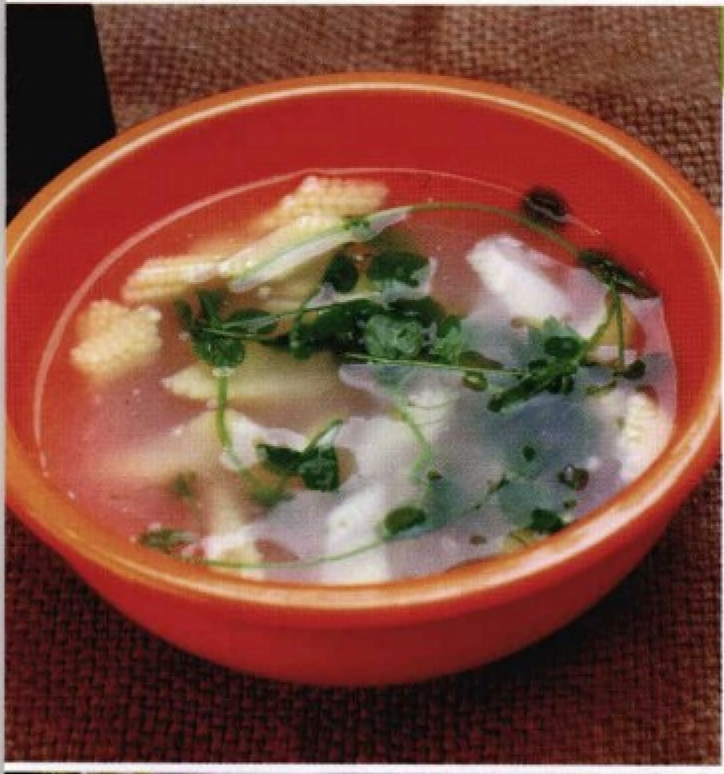
[调料] 葱白2根，盐1茶匙，味精1/2茶匙，油适量，素汤1000克。

[做法] 1 将竹笋洗净切片；蘑菇洗净，去蒂切片；熟面筋切成薄片；葱白洗净并挽成小束。

2 鸡蛋清装碗中，加盐及清水少许搅匀，入笼蒸熟待用。

3 炒锅置中火上，加油烧滚，放入面筋片、竹笋片及蘑菇片同炒，放葱白，掺汤烧煮，并加入盐及味精等调料上味，舀入汤碗，再用汤匙将蒸熟的蛋舀成片，放于汤碗中即成。

提示：竹笋和蘑菇用最新鲜的，汤才会更加鲜美。



## 嫩玉米汤

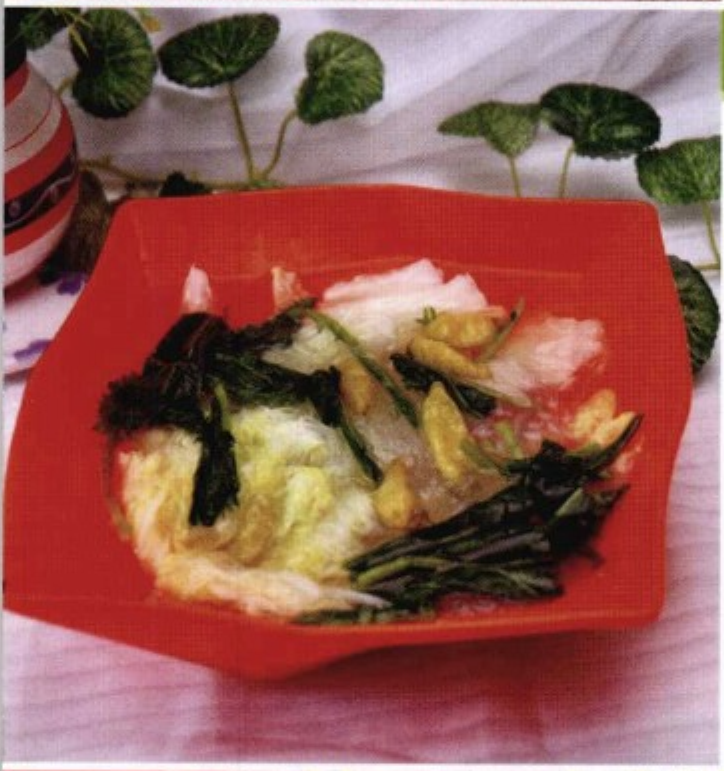
[原料] 嫩玉米尖10个，豌豆尖100克。

[调料] 盐1茶匙，白糖2茶匙，高汤1500克。

[做法] ① 将嫩玉米尖切成丁放入开水锅内，煮2分钟捞出放入盘内，加清汤上笼蒸6分钟左右，取出待用。

② 豌豆尖用开水烫一下。清汤内放入盐、糖，盛入汤碗中，加上蒸好的嫩玉米尖丁及豌豆尖，即可上桌。

提示：玉米愈嫩愈好，汤清味鲜，微甜可口。



## 大白菜粉丝汤

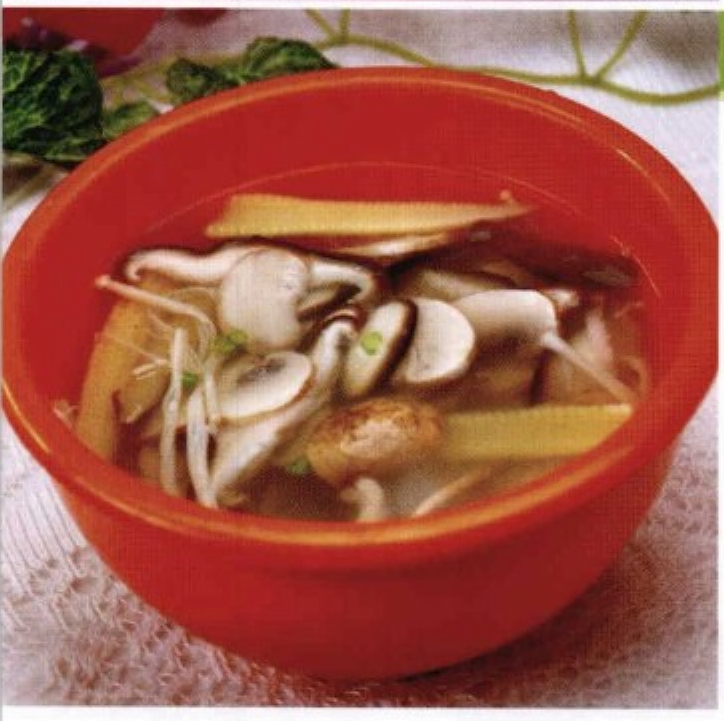
[原料] 大白菜200克，粉丝一扎，泡酸青菜、野山椒各适量。

[调料] 老姜、小葱、鲜汤、盐、料酒、味精、鸡精、胡椒粉、油各适量。

[做法] ① 大白菜洗净，去其根部，切成块；粉丝用温水泡软；泡酸青菜切成块；老姜洗净，切成姜末；小葱洗净，切成葱花。

② 锅置旺火上，烧油至四成热，放入泡酸青菜、姜末、野山椒炒香上色，掺入鲜汤，加盐、料酒、胡椒粉、鸡精烧开至沸，倒入大白菜，煮至熟，下粉丝，烧入味，烹入味精，推转和匀，起锅盛入碗中，撒上葱花即成。

提示：如果不爱吃酸的，泡酸青菜也可以少放，甚至不放。



## 玉笋三菇汤

[原料] 玉米笋200克，金针菇、鸡腿菇、香菇各适量。

[调料] 盐、味精、鸡精、鲜汤、小葱、油各适量。

[做法] ① 玉米笋切成片；金针菇去其根部，清洗干净，切成段；鸡腿菇去其根部，清洗干净，切成片；香菇去其根部洗净，片成片；小葱洗净，切成花。

② 锅置旺火上，烧鲜汤下玉米笋、鸡腿菇、香菇、油至汤沸，用勺撇去浮沫，加盐、金针菇，煮至成熟，烹入味精、鸡精和匀起锅，盛入汤碗中，撒上葱花即成。

提示：烧制此汤可用旺火。

## 雪菜冬瓜汤



[原料] 冬瓜250克，雪菜60克。

[调料] 高汤500克，盐、味精、色拉油各适量。

[做法] 1 将冬瓜切块，洗净；把雪菜洗净，切成末待用。

2 将冬瓜放入沸水中煮约5分钟，捞出浸到冷水里，冷透捞出。

3 锅置旺火上，倒进高汤后，放入冬瓜和雪菜末，烧开后撇去浮沫，加入盐、味精，盖上锅盖烧2分钟左右，淋上色拉油即成。

提示：切冬瓜时要注意去掉外皮及内瓤。

## 南瓜浆汤



[原料] 南瓜800克，土豆2个，干炸面包片150克，牛奶5杯，面粉2汤匙。

[调料] 汤3汤匙，糖2汤匙，盐、油各适量。

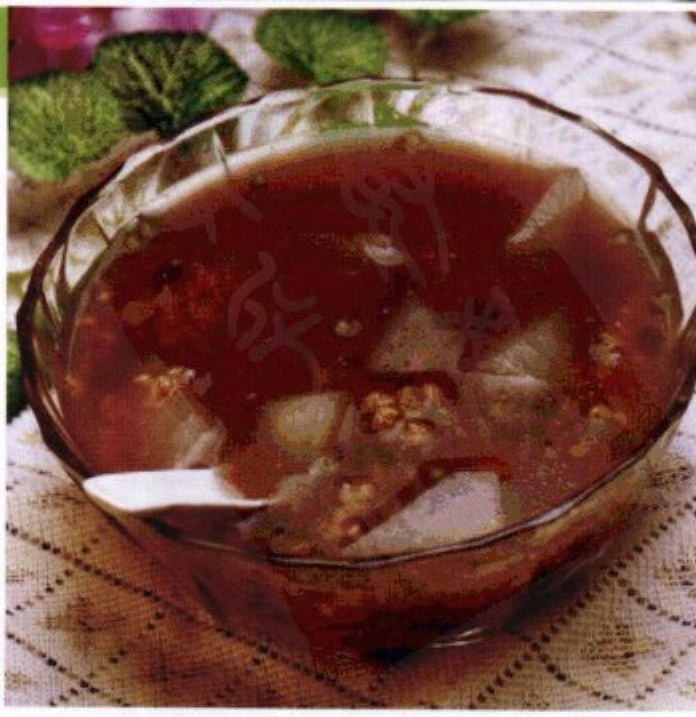
[做法] 1 把南瓜和土豆去皮洗净，切成薄片，放入锅中，添4杯水，加适量盐、糖、1汤匙油，并在文火上煮约30分钟。

2 加烤干的或油炸的面包片，搅拌后烧开。

3 把煮好的东西过滤一下，剩下稠物通过筛子擦碎，再用热牛奶稀释，即成。

提示：炖煮的火候应控制好。

## 绿豆冬瓜汤



[原料] 冬瓜500克，绿豆汤750克。

[调料] 姜、葱、盐各适量。

[做法] 1 冬瓜去皮、去瓤，洗净，切成片。

2 锅置旺火上，放入绿豆汤、姜片、葱段烧沸，再放入冬瓜片，煮至熟软而形不烂时，加入盐，装入汤碗即成。

提示：煮冬瓜片时，时间要把握好，以瓜熟而形体不烂为标准。



## 姜葱豆腐汤

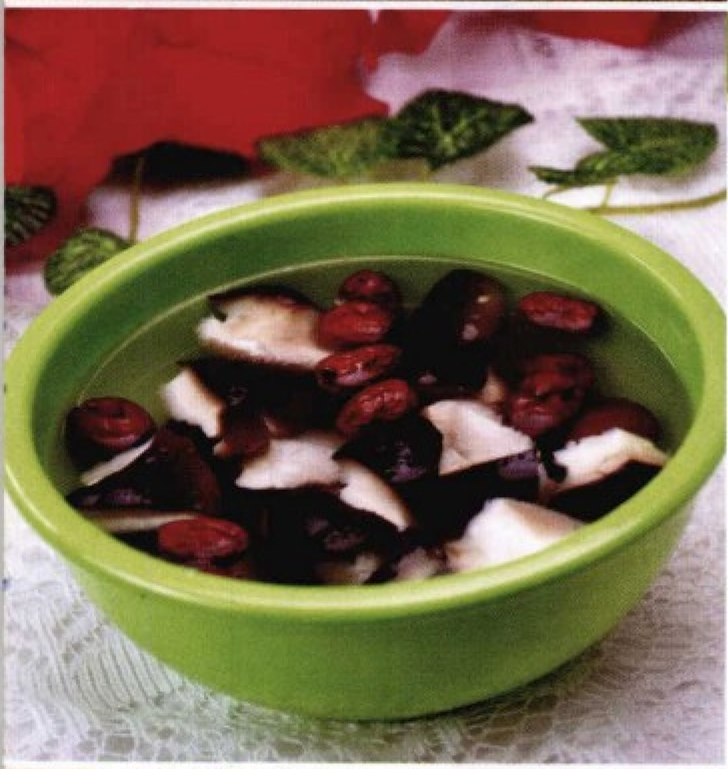
[原料] 嫩豆腐400克。

[调料] 盐、葱、姜各适量。

[做法] 1 豆腐洗净，切成片，沥干，用油煎呈金黄色；葱去根，洗净，用热水泡软，切段。

2 烧热油，下入盐爆炒姜片，注入清水，下入煎好的豆腐，煮约30分钟，下葱段，一滚即成。

提示：此汤益气和中，生津润燥，清热解毒，止咳消痰，宽肠降浊。佐餐食用。一般人均可食用。



## 大枣香菇汤

[原料] 红枣15枚，香菇8枚。

[调料] 姜片、盐、味精、料酒、熟花生油各适量。

[做法] 1 香菇洗净，切小块；红枣洗净，去核。

2 将香菇、红枣、盐、味精、料酒、姜片、熟花生油及清水适量一起放入蒸碗内，盖严盖，上笼屉蒸60～90分钟至熟即可。

提示：本汤可作为高血压、冠心病、胃溃疡、十二指肠溃疡等症的辅助食疗。



## 红枣金针菇汤

[原料] 水发金针菇、红枣各100克。

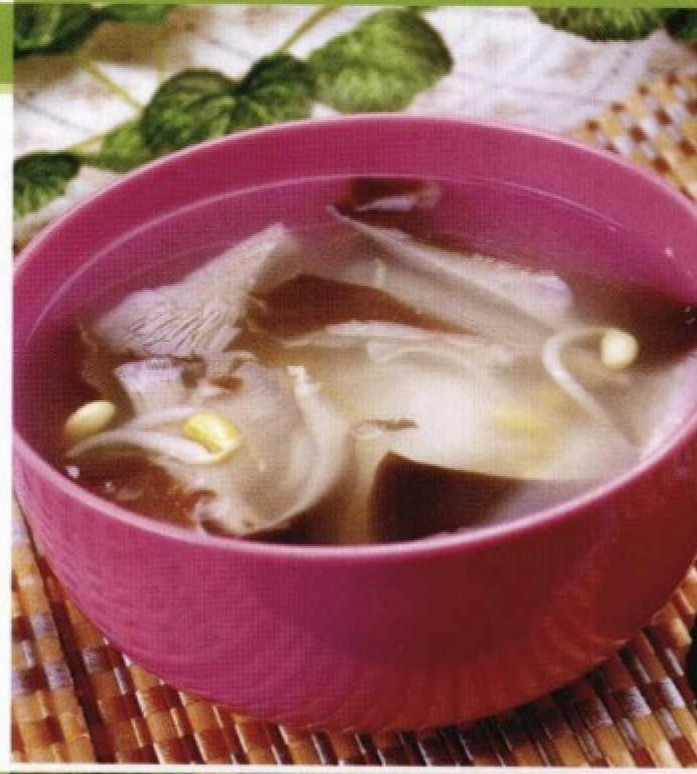
[调料] 料酒、盐各1茶匙，味精1/2茶匙，姜片、花生油各少许。

[做法] 1 将水发金针菇去杂，洗净；红枣洗净。

2 有盖炖锅加入澄清的金针菇浸泡水、金针菇、红枣、料酒、盐、味精、姜片、适量清水和少许花生油，上笼蒸1小时左右，出笼即可。

提示：此汤补血健脾，健脑益智，增强免疫力，防癌抗癌。每日1～2次，老少皆宜。

## 黄豆芽蘑菇汤



［原料］黄豆芽250克，鲜蘑菇50克。

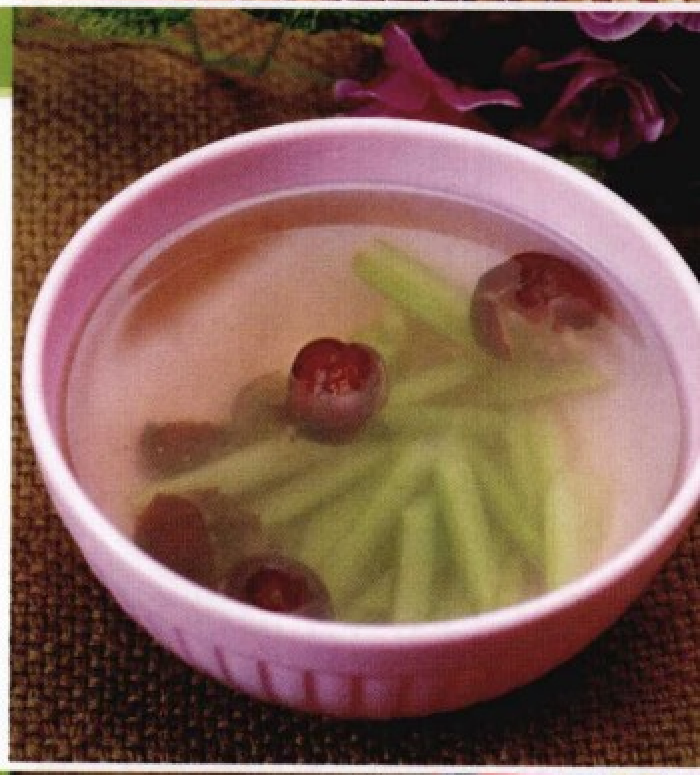
［调料］盐、味精各适量。

［做法］1 将黄豆芽摘去根，洗净；鲜蘑菇洗净，切片。

2 把黄豆芽加水适量煮20分钟，下鲜蘑菇片，加少许味精和盐，再煮3分钟，出锅即成。

提示：痛风者不宜多食。

## 芹枣汤



［原料］芹菜250克，红枣10克。

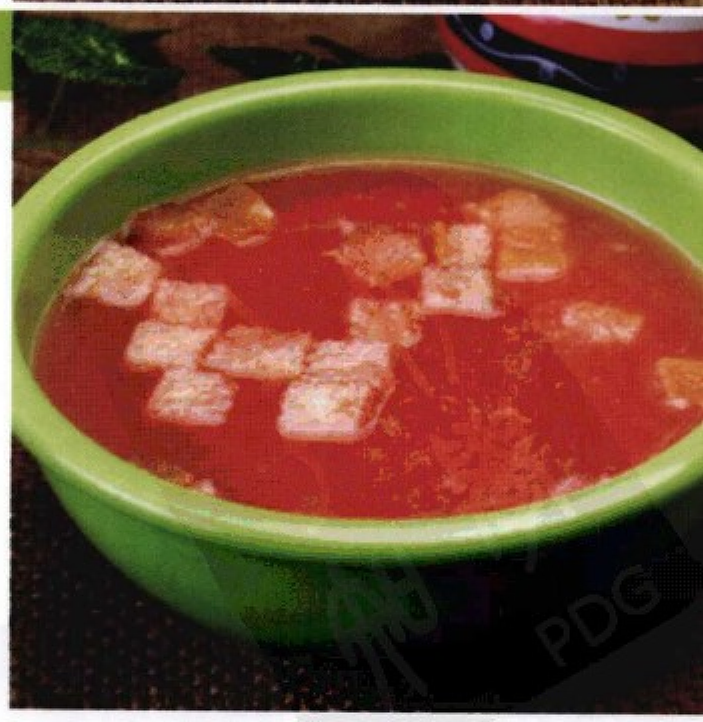
［调料］盐、味精1/2茶匙，葱段10克，花生油少许。

［做法］1 将芹菜择洗干净，切段。红枣洗净，去核。

2 锅置火上，加入花生油，烧热，放葱段爆香，加入芹菜煸炒，放入适量水、红枣、盐、味精，烧煮至熟即成。

提示：此汤健脾养心，清热平肝。随食，适量。老少皆宜。

## 奶油番茄浓汤



［原料］番茄酱100克，咸面包50克，面粉75克，鲜奶油100克。

［调料］盐、味精各少许，牛肉汤2杯，油3汤匙。

［做法］1 咸面包切丁，入油锅炸好，备用。

2 面粉和油用文火炒成油面酱。

3 锅内放牛肉汤，加盐、味精、番茄酱、鲜奶油，烧滚，下油面酱搅匀，撒入面包丁即可出锅。

提示：此汤健胃消食，生津止渴。佐餐适量，可常食。老少皆宜。



## 素笋木耳汤

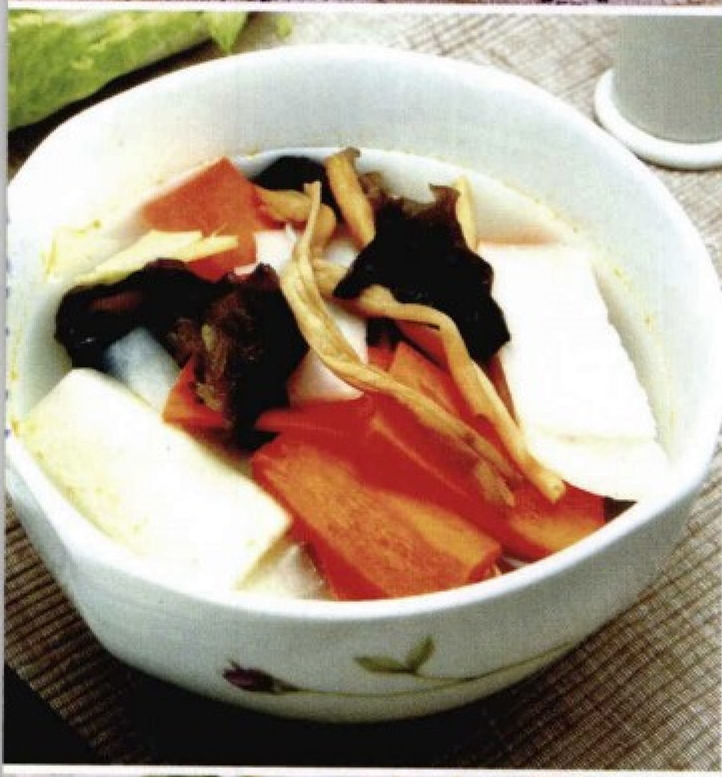
[原料] 冬笋100克，水发黑木耳5克，香菜叶少许。

[调料] 清汤300克，葱、姜汁、盐、味精均适量。

[做法] 1 将冬笋切成小片，用沸水焯过；木耳大片的撕成小块；香菜叶洗净。

2 锅置火上，注入清汤，加入葱、姜汁、盐、味精，再加入笋片、木耳片，待沸后，去浮沫，加入香菜叶，即可装碗。

提示：嫩滑可口，营养滋补。



## 红白萝卜木耳汤

[原料] 泡发好的木耳200克，白萝卜1个，干黄花少许，胡萝卜数片。

[调料] 高汤3碗，盐1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，姜片少许。

[做法] 1 木耳洗净，撕成小块；黄花菜用清水泡发。

2 白萝卜洗净，切片；黄花洗净；胡萝卜洗净，切片待用。

3 高汤煮滚，放入所有原材料，煮熟后加盐、胡椒粉调味即成。

提示：黑木耳含有的植物胶质，可吸附通过消化道进入体内的镉，使其排出体外。



## 紫菜蛋汤

[原料] 鸡蛋4个，紫菜100克。

[调料] 盐、味精1/2茶匙，熟猪油少许。

[做法] 1 将鸡蛋磕入碗内，搅匀；紫菜撕成小块。

2 炒锅上火，舀入熟猪油烧至六成熟，放入葱末炒出香味，再放入适量开水，加盐、味精，淋入蛋液搅匀，待蛋液起花时，放入紫菜调匀即成。

提示：将紫菜换成别的蔬菜，可以得到不同的蛋汤，比如榨菜蛋汤。

## 山药杏仁玉米汤



[原料] 山药250克，杏仁10克，嫩玉米粒150克。

[调料] 冰糖8块。

[做法] ① 杏仁去皮炒熟，切如米粒大；玉米粒洗净。

② 山药洗净，切片，放入锅内加适量水煮熟。

③ 投入杏仁粒、玉米粒同山药一起煮沸，加入冰糖续煮5分钟即可食用。

提示：如果玉米不够嫩的话，可以选择玉米粉，与山药、杏仁一齐煲粥。

## 鲜笋鸡蛋汤



[原料] 芦笋50克，鸡蛋2个。

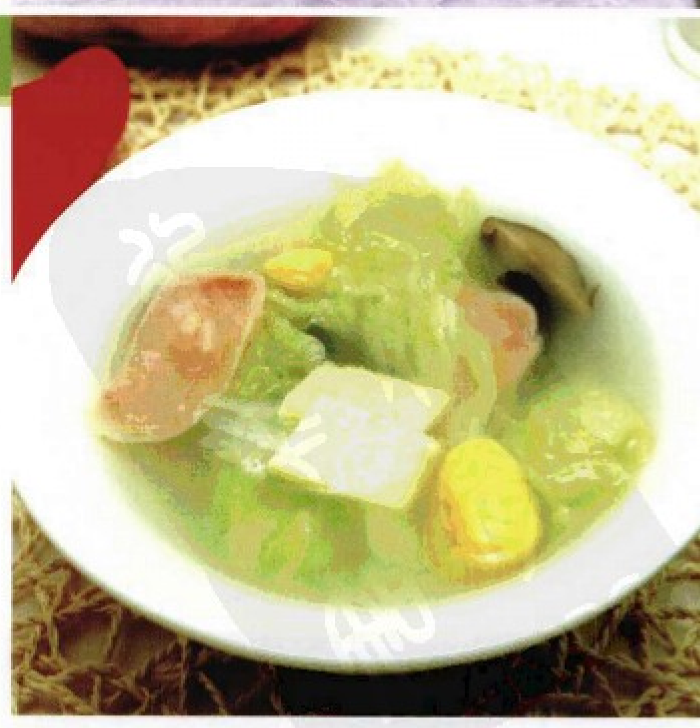
[调料] 盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

[做法] ① 将芦笋洗净切段；鸡蛋磕入碗中，用筷子打散呈泡沫状。

② 锅置火上，放入清汤、芦笋，烧开后用小火煮5分钟，淋入鸡蛋液，加入盐、味精、胡椒粉调好口味，淋入香油，起锅即可。

提示：也可以用玉米笋来代替芦笋，还可以加入贡丸，那就是一款鲜美的减肥瘦身汤。

## 板栗白菜香菇汤



[原料] 板栗100克，大白菜250克，火腿适量，香菇4枚。

[调料] 生姜1块，盐、白糖、麻油、鸡汤各适量。

[做法] ① 将大白菜、火腿、生姜、冬菇洗净后切片；板栗洗净后蒸熟。

② 锅内烧油，放入姜片炒香，注入适量鸡汤，将板栗、香菇，用中火煮至八成熟。

③ 再加大白菜、火腿，调人盐、白糖用大火滚透，淋上麻油即可。

提示：板栗壳上剞十字花刀，然后用热油稍微一炸就可轻松给板栗脱去外衣哦。



## 山药枸杞红豆汤

[原料] 红豆250克，新鲜山药250克 ，枸杞15克。

[调料] 白糖3汤匙。

[做法] 1 红豆洗净，用清水浸泡一晚，沥干待用。

2 山药去皮，洗净后切块，下锅前先浸泡于清水中。

3 红豆倒入汤锅内，加适量水，先用大火煮开，再转小火煮约40分钟，然后放进山药块、枸杞，继续煮15～20分钟，加入白糖调味，熄火后闷约10分钟即可。

提示：由于枸杞性温，所以患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好不要食用。



## 银耳菠萝枸杞汤

[原料] 银耳1朵，枸杞15克，菠萝罐头半罐（小罐）。

[调料] 冰糖适量。

[做法] 1 银耳洗净，用水泡发后去蒂，切成小块。

2 锅中放入4碗水，加泡发的银耳，用大火煮开后转小火熬煮约20分钟，再放入枸杞，煮至熟软，加入菠萝片，并加冰糖调味即可起锅。

提示：待甜汤凉却后，移入冰箱冷藏，食用后更能生津止渴。



## 花生红枣莲藕汤

[原料] 猪骨400克，莲藕150克，花生50克，红枣10粒。

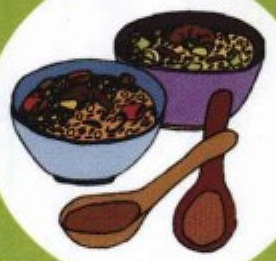
[调料] 盐适量，鸡粉、料酒各少许，生姜1块。

[做法] 1 将花生洗净，猪骨砍成块；莲藕去皮切成片，红枣洗净，生姜切丝。

2 锅内烧水，待水开后，投入猪骨，用中火煮尽血水，捞起用凉水冲洗干净。

3 取炖锅一个，加入猪骨、莲藕、花生、红枣、姜丝，注入适量清水加盖，炖约2.5小时，调入盐、鸡粉、料酒即可食用。

提示：由于藕性偏凉，故产妇不宜过早食用，一般产后1～2周后再吃藕可以逐淤。



# 常见病食疗养生粥

1. 高血压病：芦荟豆腐粥，萝卜米粥，胡萝卜粥，木耳米粥，莲肉米粥，豆腐浆粥，决明子粥，石决明粥，绿豆米粥，地黄米粥，海带米粥，车前子粥，芹菜米粥，荷叶米粥，大蒜米粥，甜菜米粥，菠菜米粥，菊花米粥，菊苗米粥，葛根粉粥，淡菜米粥，虾米米粥。

2. 冠心病、动脉硬化症：绿豆大枣粥，益母草白米粥，何首乌粥，莲肉米粥，萝卜米粥，木耳米粥，豆腐浆粥，松仁米粥，菊苗米粥，海带米粥，淡菜米粥，虾米米粥。

3. 高脂血症：泽泻米粥，冬瓜米粥，玉米粉粥，何首乌粥，荷叶米粥，菊花米粥，菊苗米粥，海带米粥，淡菜米粥，虾米米粥。

4. 糖尿病：燕麦粥，荞麦粥，莜麦粥，大麦粥，山药米粥，枸杞子粥，胡萝卜粥，葛根粉粥，地黄米粥，玉米粉粥等低糖粥。

5. 慢性肠胃病：山楂米粥，菜叶米粥，山药米粥，干姜米粥，生姜米粥，吴茱萸粥，良姜米粥，甘松米粥，藿香米粥，白茯苓粥，砂仁米粥，槟榔米粥，胡椒米粥，肉桂米粥，乌头米粥，鸡内金粥，扁豆米粥，芡实米粥，赤小豆粥，菱角米粥，莲藕米粥，薏苡仁米粥。

6. 慢性便秘：无花果粥，肉苁蓉粥，何首乌粥，松仁米粥，牛乳米粥，芝麻米粥。

7. 感冒、流感、急性支气管炎：萝卜米粥，生姜米粥，葱白米粥，豆腐浆粥，苏子米粥，萝卜子粥，薄荷米粥，菊花米粥，神仙米粥，荷叶米粥，贝母米粥，杏仁米粥，发汗豉粥，牛蒡子粥，枇杷叶粥。

8. 慢性气管炎：山药米粥，佛手米粥，人参米粥，黄芪米粥，胡桃米粥，苏子米粥，贝母米粥，杏仁米粥。





## 蛤蜊排骨汤

[原料] 排骨300克，莲藕、蛤蜊各150克，百合20克。

[调料] 盐适量。

[做法] 1 排骨以热水汆烫后捞起用冷水冲凉，放入锅内，加入适量清水；百合以热水汆烫后放入锅内。

2 蛤蜊吐干净泥沙，入汤锅；莲藕去皮洗净，切片，加入汤内。

3 煮沸后改小火煮约30分钟，加盐调味即可。

提示：饮用莲藕汁有镇咳作用，若不削皮效果更佳。若是伴有发烧，可与同量的梨汁混合饮用。



## 桂圆莲子猪肉汤

[原料] 桂圆肉20克，莲子50克，瘦猪肉250克，枸杞少许。

[调料] 料酒1汤匙，盐1茶匙。

[做法] 1 将莲子去心，与桂圆肉一起洗净。

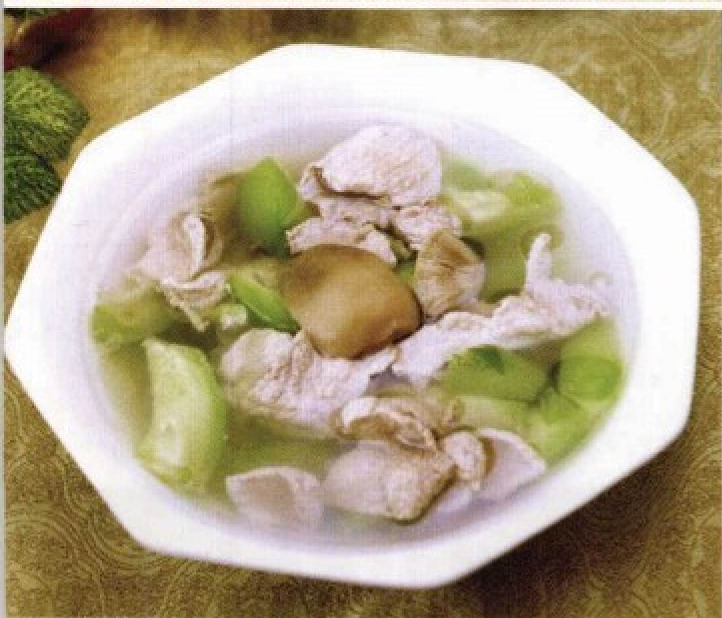
2 瘦猪肉洗净，切块。

3 将莲子、桂圆肉、猪肉放入沙锅内，加适量水，再加入葱、姜、盐、料酒。

4 用大火烧沸后，改用小火炖至肉熟烂。

5 吃时加入盐、鸡精调味，撒上少许枸杞即可。

提示：桂圆含丰富的葡萄糖、蔗糖及蛋白质等，含铁量也较高，可在提高热能、补充营养。



## 草菇丝瓜肉片汤

[原料] 草菇150克，丝瓜2条，里脊肉200克，葱1根，姜1块。

[调料] 盐少许。

[做法] 1 草菇洗净，切去菇蒂，对半剖开。

2 葱洗净，切段。

3 丝瓜去皮，洗净、切块；老姜去皮，切片；里脊肉切片备用。

4 锅中倒入适量水和姜片，大火煮到水滚。

5 加入所有原材料，改用中火继续煮到肉片熟透，加盐调味即可。

## 荸荠冬瓜瘦肉汤



[原料] 冬瓜750克，瘦肉200克，黄豆100克，荸荠12个，白果、枸杞各10克。

[调料] 姜2片， 葱花5克，盐1茶匙 。

[做法] 1 所有原材料洗净，荸荠去皮；冬瓜切厚片；白果去壳，入滚水浸片刻，去衣和心。

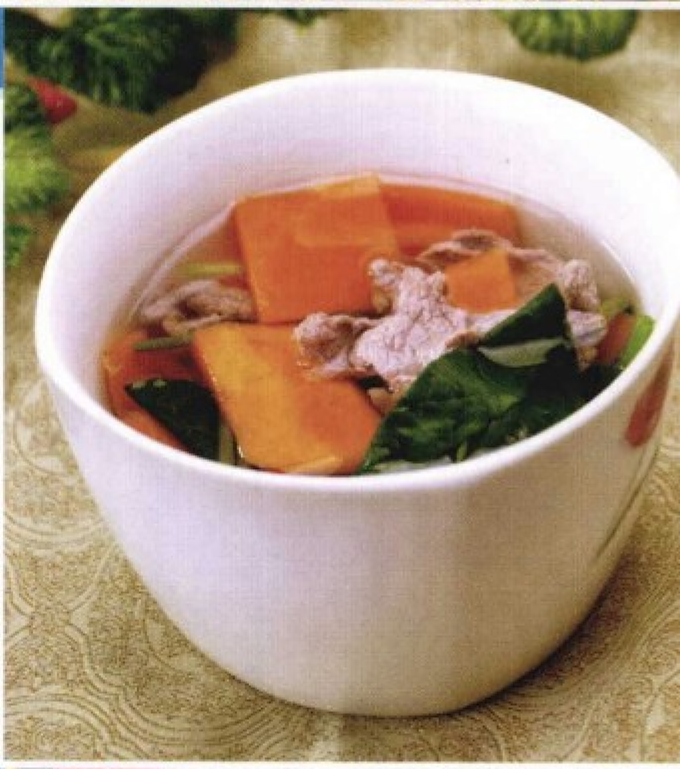
2 瘦肉汆烫后再洗净。

3 锅内倒入清水烧沸，下所有原料，煲滚。

4 转小火煲2小时，下盐调味，撒葱花、枸杞即可食用。

提示：白果有微毒，多食对身体不利，每次的食用量不宜超过10克。

## 羊肉木瓜青菜汤



[原料] 木瓜1个，羊肉200克，青菜50克。

[调料] 盐1茶匙，生姜1小块，料酒、胡椒粉各1/2茶匙，高汤适量。

[做法] 1 木瓜去皮去籽切片；羊肉切薄片后用料酒、胡椒粉抓腌好；生姜去皮切丝，青菜洗净。

2 锅内烧油，下入姜丝炝香锅，注入适量高汤，用中火烧开。投入木瓜、羊肉，滚至八成熟。

3 再加入青菜，调入盐，用中火煮透入味盛出即可。

提示：生羊肉含醋酸梭状芽孢杆菌，它不易被胃酸和肠消化吸收，人食后会透发四肢无力、昏迷，甚至死亡，因此羊肉一定要熟透后才能吃。

## 排骨藕汤



[原料] 猪排500克，藕750克。

[调料] 姜7克，葱5克，盐、胡椒粉各1茶匙。

[做法] 1 猪排砍成4厘米长的段；藕置菜墩上，用木棒把藕拍破，切成同排骨一样大小的块；姜洗净拍松。

2 高压锅内掺适量开水，放入猪排骨、藕、姜、盐、胡椒粉，中火上炖，气阀冒气10分钟后连锅端离火。

提示：炖藕不可使用铁锅，否则藕会发黑。排骨最好选用肋排。藕汤清香，骨肉鲜美。



## 紫菜猪心汤

[原料] 紫菜100克，猪心100克。

[调料] 葱、姜末各5克，料酒、盐各1茶匙，味精、猪油各少许。

[做法] 1 将紫菜撕成小块；猪心洗净，切成薄片。

2 炒锅置火上，倒入熟猪油烧至五成热，放入葱姜末炒出香味，再放入猪心煸炒至变白色，放入料酒与适量清水，用大火烧开，小火焖1.5个小时，放入紫菜、盐、味精，再烧5分钟即成。

提示：加入料酒后还可多煸炒一会儿，至锅接近干再放清水。



## 枸杞猪肝汤

[原料] 猪肝150克，鸡汤4碗，枸杞10克。

[调料] 姜丝、盐、料酒、酱油各适量。

[做法] 1 将猪肝洗净后，切成片状，用姜丝和料酒拌匀；枸杞用水洗净待用。

2 猪肝和枸杞用滚水烫一下，将鸡汤放入锅内煮开，调味后放入猪肝和枸杞，稍煮一下即可食用。

提示：要保持味浓醇，肝酥烂。肝片最好用沸水汆烫一下。



## 大骨高汤

[原料] 猪大骨1000克，洋葱1个约200克，胡萝卜1/2根。

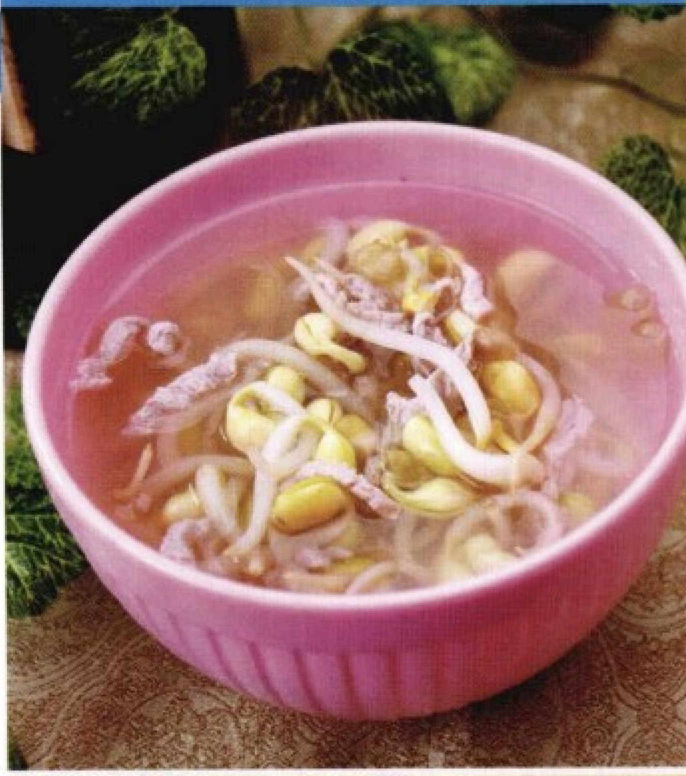
[调料] 姜1块，葱2根，米酒4汤匙。

[做法] 1 将猪大骨过水汆烫洗净后备用；洋葱、胡萝卜去皮；姜、葱洗净备用。

2 取一大汤锅，注入水后，放入做法1所有的材料，以大火煮开后再转小火继续熬煮4小时即可。

提示：熬汤的肉类食材须先经过汆烫，这是因为血污中都含有不同的腥味，经过汆烫后洗净，可去除异味。

## 豆芽肉丝汤



[原料] 肉丝250克，豆芽100克。

[调料] 葱5克，黄酒、盐、味精各适量。

[做法] 黄豆清水浸发涨，加水煮沸，用文火煮酥，加洗净的肉丝、黄酒、葱，煮至肉硬酥，加味精调味即可。

提示：豆酥肉香，冬令佳肴。

## 黑木耳肉丝汤



[原料] 猪里脊肉100克，胡萝卜50克，黑木耳3朵，红甜椒1个。

[调料] 高汤、盐、米酒、葱末、淀粉、胡椒粉各适量。

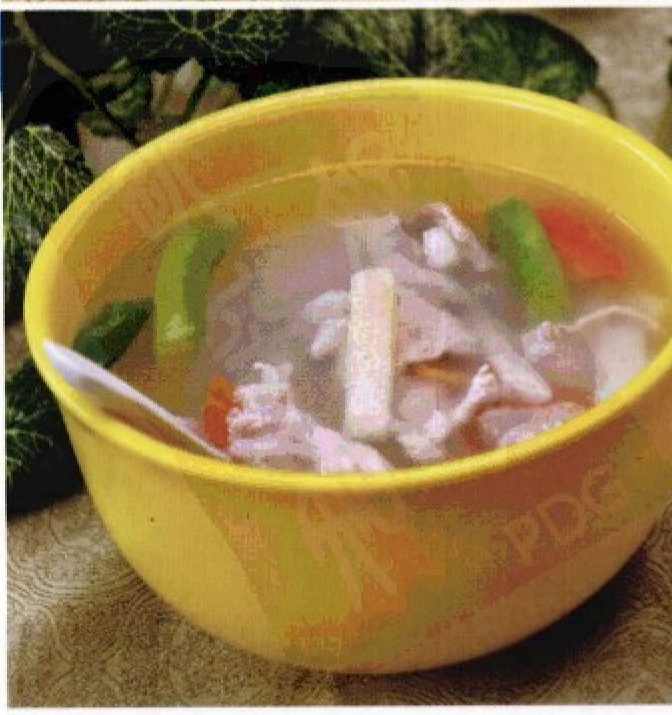
[做法] 1 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中加盐、米酒、淀粉，腌渍10分钟。

2 黑木耳、红甜椒洗净，切丝；胡萝卜去皮切丝，备用。

3 锅中倒入高汤烧开，放入黑木耳丝、胡萝卜丝及肉丝煮熟，加入盐、胡椒粉调味，撒上葱末即可。

提示：煮汤时，肉丝要最后放，放入肉丝，调过味后，马上起锅。肉丝煮时间久了，就会变硬，这会影响到整道汤的口感。

## 山药肉片汤



[原料] 新鲜山药1小段，胡萝卜1/2根，豌豆荚10片，里脊肉200克。

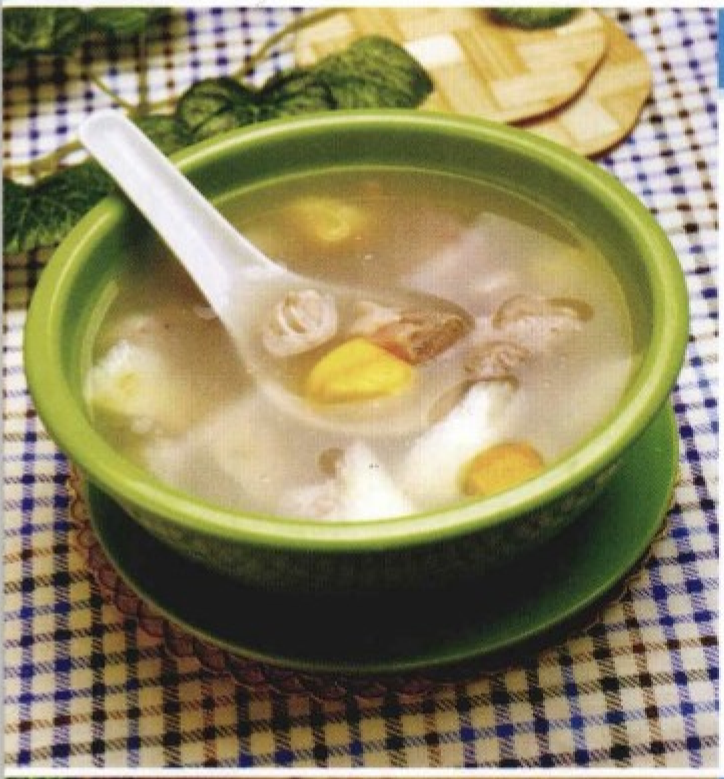
[调料] 高汤500克，太白粉1汤匙，酒2茶匙，盐2茶匙。

[做法] 1 里脊肉切片，拌入酒、太白粉略腌。

2 山药去皮，切片；豌豆荚择去头尾的老筋后洗净；胡萝卜去皮后切片。

3 锅中放入高汤，放入山药和胡萝卜片同煮，待熟软时先熄火，再一一放入里脊肉片，煮熟。

4 再煮开时加入盐调味，并放入豌豆荚，至煮熟后即可熄火盛出食用。



## 栗子瘦肉汤

[原料] 瘦猪肉300克，栗子100克，淮山药60克，陈皮10克。

[调料] 盐1茶匙，味精1/2茶匙。

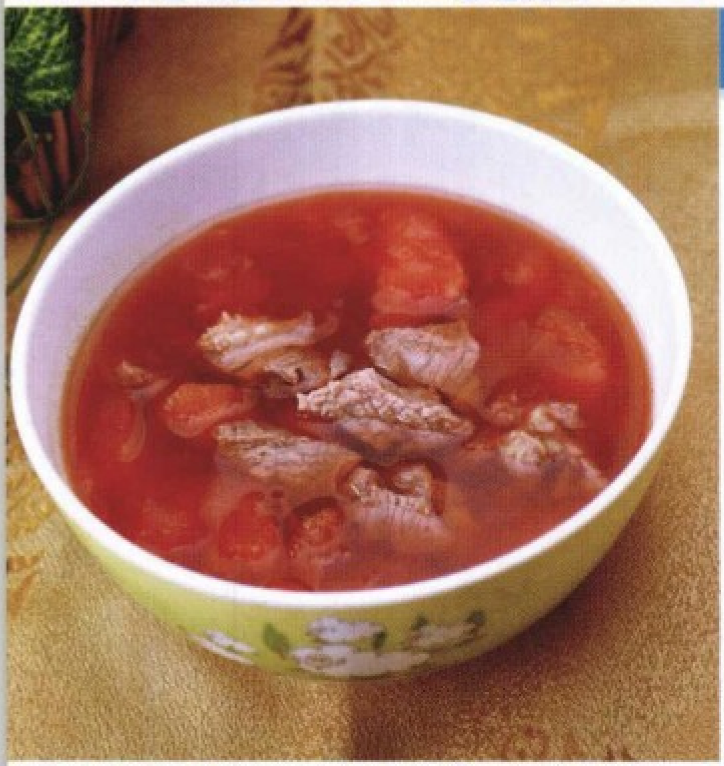
[做法] 1 栗子去壳，用开水烫过，脱去内膜。

2 陈皮浸软，刮去内瓤，洗净备用。

3 淮山药洗净切块；瘦猪肉洗净切块。

4 锅内放入猪肉块、栗子、淮山药、陈皮、清水，先用大火煮沸，撇去浮沫，改小火炖3小时，加盐、味精调味即可。

提示：栗子对脾虚腹泻有益，被称为"健身珍果"。山药健脾益气，并能涩肠止泻；陈皮理气行滞。



## 西红柿牛腩汤

[原料] 牛腩400克，西红柿3个，香菜末少许。

[调料] 姜2片，八角1块，料酒、花椒粒、盐各少许。

[做法] 1 牛腩洗净，切块，入沸水汆一下，去血水；西红柿去皮，切片。

2 将牛肉、西红柿放入锅里，加入清水、花椒粒、八角、姜片、料酒，以旺火烧开，转小火煲2个小时，最后调入盐、香菜末即可。

提示：此汤煮制时间较长，清水必须一次加够。



## 冬瓜丸子汤

[原料] 冬瓜300克，猪肉馅200克，鸡蛋清1个，香菜末少许。

[调料] 姜末、葱花、盐、料酒、淀粉、味精、香油各适量。

[做法] 1 冬瓜去皮洗净，切块备用。

2 猪肉馅加姜末、葱花拌匀，放入碗中，加入盐、料酒、淀粉、鸡蛋清及适量水，沿一个方向搅匀。

3 锅内放水烧开，放入冬瓜，再开锅后，用勺子舀起肉馅，做成丸子，一个个放入汤中。

4 待丸子全部浮起熟透，加少许盐、味精，撒上香菜末，淋上香油即可。

提示：调肉馅时一定要加入鸡蛋清，这样口感会更细腻富有弹性，而且做出来的肉丸也更不易被煮碎。

## 黄豆芽排骨豆腐汤



［原料］嫩豆腐1盒，黄豆芽200克，小排骨400克，青椒150克。

［调料］高汤、葱段、盐、胡椒粉、姜片各适量。

［做法］1 豆腐切成1寸方块；青椒洗净去籽，切成细丝；黄豆芽洗净备用。

2 小排骨洗净切小块，先入滚水中汆烫，捞出备用。

3 汤锅内放入高汤，煮开后，先放入小排骨、黄豆芽与姜片，待滚后以小火煮30分钟，最后放入豆腐、青椒丝煮10分钟，加盐、胡椒粉调味，放入葱段即可。

提示：黄豆芽配豆腐炖排骨汤，富含蛋白质、纤维素，对脾胃火气大、消化不良者很适宜，可促进肠胃蠕动，并能清降胃火、有助伤疤收口。

## 冬瓜排骨酥汤



［原料］冬瓜250克，小排骨500克。

［调料］上汤、白糖、盐、味精、蒜茸、生抽、香菜、淀粉、油各适量。

［做法］1 小排骨切块用生抽、白糖、味精、蒜末腌30分钟，加淀粉，备用。

2 备油锅加沸油，把腌过的小排骨炸熟，取出。

3 冬瓜切块加炸好的小排骨加入上汤炖30分钟，加白糖、味精、香菜即可上席。

提示：汤鲜味美。

## 黄花菜黄豆排骨汤



［原料］黄花菜50克，黄豆150克，排骨100克，红枣4粒。

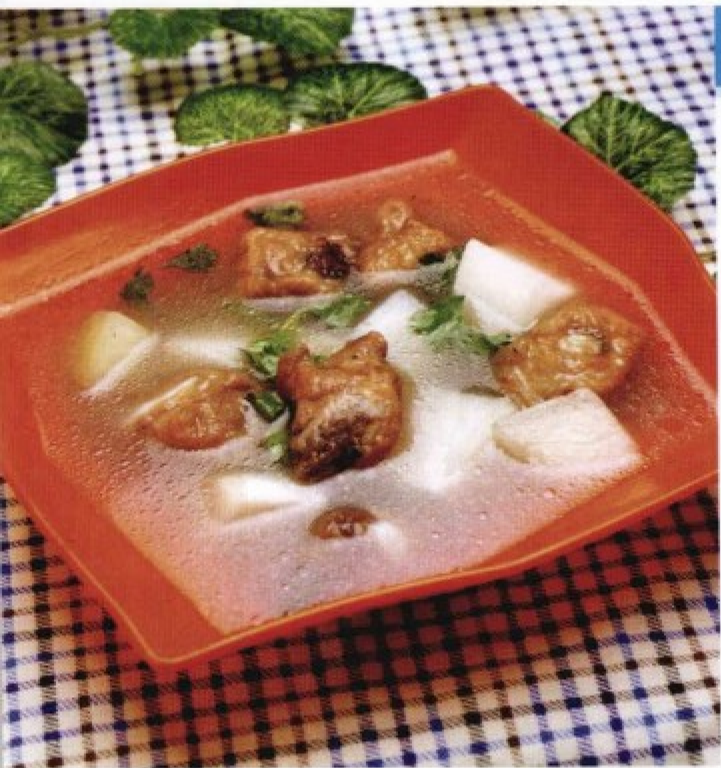
［调料］盐1茶匙，生姜1块。

［做法］1 黄豆用清水泡软，清洗干净；黄花菜的头部用剪刀剪去，洗净打结；生姜洗净切片；红枣洗净去核。

2 排骨用清水洗净，放入滚水中烫去血水备用。

3 汤锅中倒入适量清水烧开，放入所有原料，以中小火煲3小时，起锅加盐调味即可。

提示：优质黄花菜色泽浅黄或金黄，质地新鲜无杂物，条身紧长均匀粗壮；抓一把捏成团，手感柔软且有弹性，松手后每根黄花菜又能很快伸展开；有爽快的清香气。



## 萝卜排骨酥汤

[原料] 排骨200克，萝卜1根约400克，香菜少许。

[调料] 鲜美露3汤匙，胡椒粉1茶匙，低筋面粉、油各适量。

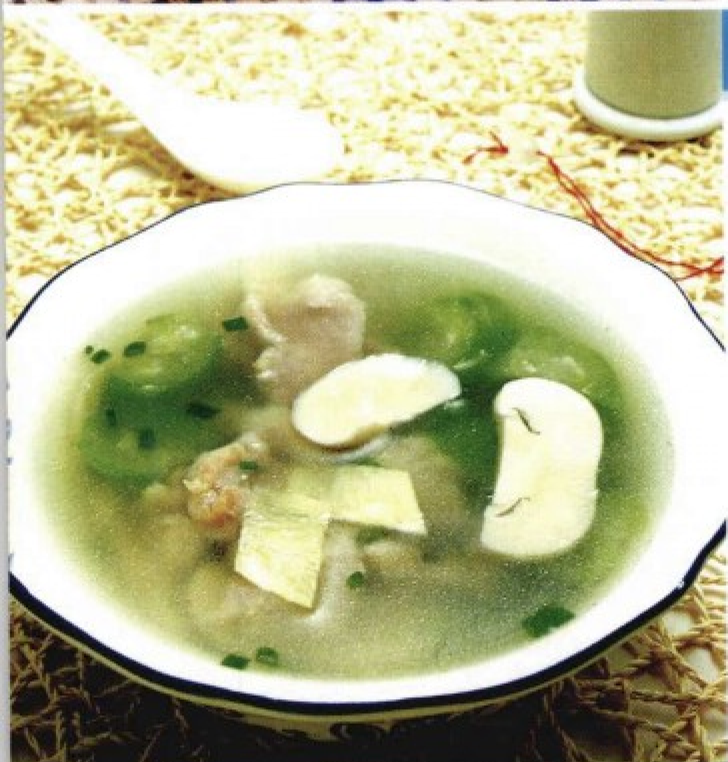
[做法] 1 腌汁混合搅拌均匀后，放入排骨腌渍约30分钟备用。

2 将做法①的排骨，沾裹上一层薄薄的低筋面粉后，放入油温180℃的锅中，炸至呈金黄色外观即可捞起沥油备用。

3 萝卜洗净去除外皮后，先切成2厘米厚片，再分切成4等份块状。

4 取汤锅，加入的排骨、萝卜、水与鲜美露同煮至萝卜变软，盛入碗中，食用前再加入香菜和胡椒粉即可。

提示：鲜美露可用酱油代替。



## 蘑菇丝瓜肉片汤

[原料] 蘑菇250克，瘦肉100克，丝瓜1条。

[调料] 盐1茶匙，味精、胡椒粉、油各少许，葱1根，姜1小块。

[做法] 1 将丝瓜去皮，切成小块；蘑菇洗净，切薄片；瘦肉切片；葱切段，姜切片。

2 将炒锅置大火上烧热，加入油烧至六成热时，下入姜葱爆香。

3 加清水适量，烧沸，放蘑菇、丝瓜、肉片。

4 沸滚后加胡椒粉、盐、味精调味即成。

提示：丝瓜味甘性寒，祛风除湿开窍，有强身健脑的作用，对皮肤有很好的医疗保健作用。



## 豌豆肚条汤

[原料] 猪肚1/2个，豌豆300克。

[调料] 鲜汤、葱花、盐、酒、鸡精、胡椒粉各适量。

[做法] 1 豌豆放入碗中，加入热水盖过豌豆，泡至豌豆膨胀，再用冷水冲洗，去壳沥干水分。2 锅内倒入半锅水煮开，放入豌豆煮到熟烂，取出压成泥。3 猪肚用蒸锅蒸熟，取出，切成长条。4 锅烧热，倒入鲜汤烧至沸腾，加豌豆泥搅拌，煮成浓汤，再加入猪肚条，待汤汁煮开再加入调料，撒上葱花即可。

提示：猪肚先用面粉、油搓洗干净，焯水后把膜刮除，再放入锅中煮。

## 排骨玉米汤



[原料] 排骨300克，芹菜150克，玉米2根，干海带20克。

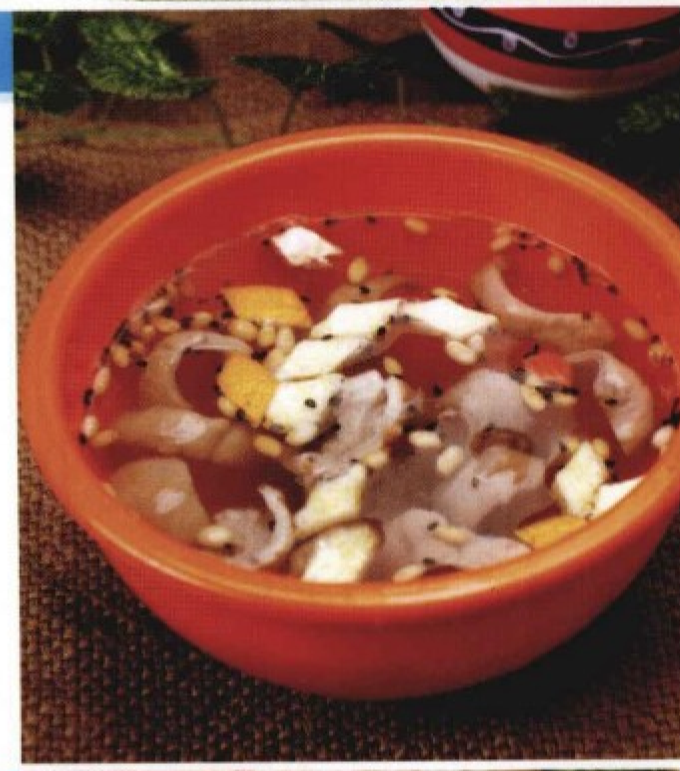
[调料] 姜2片，盐1茶匙。

[做法] 1 芹菜洗净切段；玉米洗净，切成3厘米长的小段；干海带泡发打结；排骨汆烫后再洗净。

2 煲滚适量水，下所有原料，煲滚后改慢火煲2小时，下盐调味即可。

提示：买来新鲜的玉米，可以取玉米须用来泡茶。

## 肥肠鲜汤



[原料] 松子仁100克，黑芝麻100克，陈皮1小块，大肠1条。

[调料] 盐2茶匙。

[做法] 1 黑芝麻入锅炒香。

2 大肠去掉脂肪黏膜，用食盐搓擦腌透，用清水洗干净，去除异味。

3 洗净松子；陈皮刮去瓤洗净。

4 把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，用盐调味即可。

提示：煲腌渍过的原料，宜冷水下锅。

## 黄豆栗子煲猪蹄



[原料] 黄豆30克，猪蹄500克，淮山药3克，枸杞10克，陈皮3克，栗子70克。

[调料] 姜10克，米酒3汤匙，盐1茶匙。

[做法] 1 黄豆泡水2小时备用；猪蹄剁大块过水汆烫备用；姜切片备用。

2 取一汤锅，在锅中加入水、米酒、姜片、淮山药、枸杞、陈皮与猪蹄，以大火煮开后加锅盖转小火煮1小时。

3 再加入黄豆及栗子继续以小火煮1小时，起锅前加入盐调味即可。

提示：此汤能祛除毒素及不洁体液，对肾脏排毒有相当功效，补而不腻，咸香爽口。



## 花生猪尾汤

［原料］花生250克，猪尾4条。

［调料］葱花5克，盐2茶匙，酒1汤匙。

［做法］1 花生洗净，先用清水泡2小时。

2 猪尾从关节处切小段，先汆烫后再冲洗干净，捞出。

3 花生先加水煮开，倒掉第一道水，再重新加水6杯煮至熟烂，再放入猪尾同煮，淋入1汤匙酒，待猪尾熟烂时加盐、葱花调味即可。

提示：要用小火来煮，汤不会浑浊，又保存了营养物质。



## 里脊薏米汤

［原料］里脊肉250克，薏米50克。

［调料］香附子7克，味精1/2茶匙，盐1茶匙，绍酒、生抽各1汤匙。

［做法］1 将薏米洗净，在热水中浸一夜。

2 将里脊肉洗净，切成片，用绍酒、生抽拌匀，放置20分钟。

3 香附子放纱袋内扎紧，与薏米一起放人锅中用清水煮，1小时左右，取出香附子纱袋，倒人拌好的里脊肉，大火烧开，小火慢炖15分钟，调味后即可食用。

提示：汤浓味鲜，肉酥嫩。可治风湿、腹泻。



## 菠菜肝片汤

［原料］猪肝150克，菠菜50克。

［调料］盐、料酒，淀粉、香油各1茶匙，胡椒粉、味精、鸡精各1/2茶匙，鲜汤1000克。

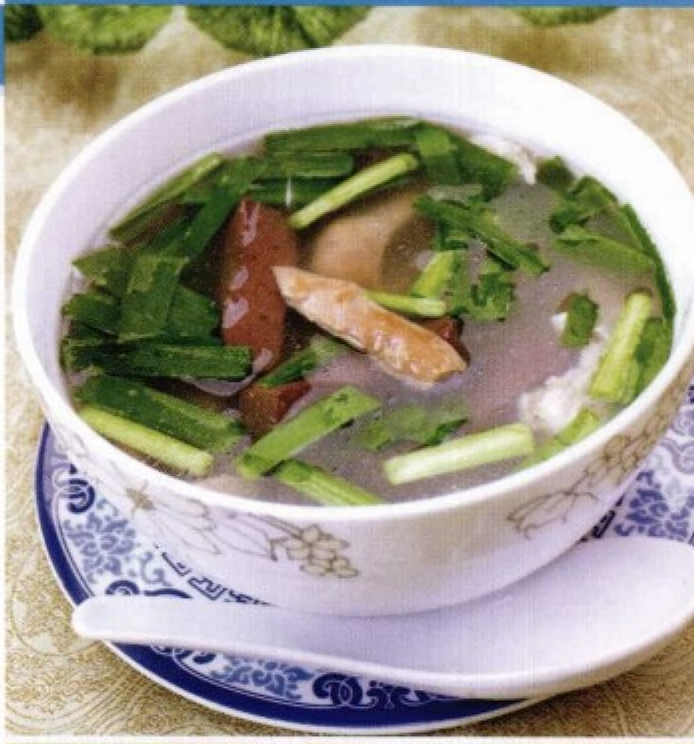
［做法］1 猪肝去肥筋，洗净，切成柳叶片，加人盐、料酒、淀粉、味精码味上浆待用。

2 菠菜去老叶，洗净泥沙。

3 炒锅置火上，掺鲜汤，加人胡椒粉、鸡精、盐，烧沸后下猪肝，煮至猪肝熟而浮面，再下菠菜烫一下，淋上香油起锅装人汤碗即成。

提示：汤清澈透明，咸鲜味美；猪肝片要切得均匀。

## 猪血大肠汤



[原料] 猪血块600克，大肠300克，酸菜150克，韭菜段10克，红葱酥10克。

[调料] 鸡粉1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，盐2茶匙，高汤2500克。

[做法] 1 猪血块洗净放入沸水中，加少量色拉油浸泡10分钟。

2 猪大肠冲洗干净，用色拉油及2000克的水一起煮约40分钟至微烂后捞起，切小段备用。

3 取一深锅，放入酸菜、高汤、盐、鸡粉一同煮沸，再放入做法2的猪血块、做法3的大肠及红葱酥、韭菜段和其余调料拌煮均匀即可。

## 里脊三片汤



[原料] 黄瓜100克，猪里脊肉75克，榨菜50克，油菜1棵，枸杞少量。

[调料] 盐、味精、料酒、香油各适量。

[做法] 1 猪里脊肉洗净，切小薄片，放入沸水中焯一下，捞出备用。

2 黄瓜洗净，切成薄片；榨菜洗净，切薄片；油菜洗净，撕片备用。

3 锅内放清水煮沸，放入汆好的肉片，煮至肉熟时，再放入黄瓜片、榨菜片、油菜、料酒、盐、枸杞煮沸。

4 最后放入味精，淋上香油即可。

提示：如果想要猪肉的口感滑嫩些，可先用一些淀粉将猪肉浆一下后再下水焯。

## 豆芽牛肉汤



[原料] 牛肉600克，黄豆芽200克，胡萝卜1个，黄芪15克。

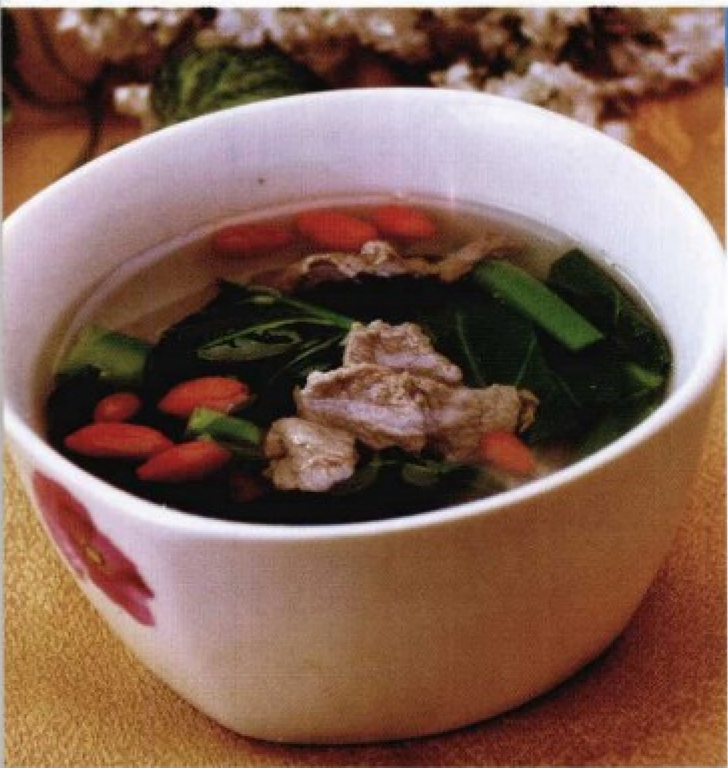
[调料] 盐2茶匙。

[做法] 1 牛肉洗净切块，汆烫后捞起。

2 胡萝卜削皮切块；黄豆芽掐去根须，冲净。

3 将牛肉、胡萝卜、黄豆芽和黄芪同与8碗水炖煮，大火煮沸后，转小火约炖50分钟，加盐调味即成。

提示：如果嫌炖牛肉时间太长，可在做汤之前先将牛肉用鲜牛奶炖一下，二十分钟即可，再捞出炖菜。



## 枸杞羊肉汤

[原料] 羊肉片200克，柴胡15克，枸杞10克，青菜2棵。

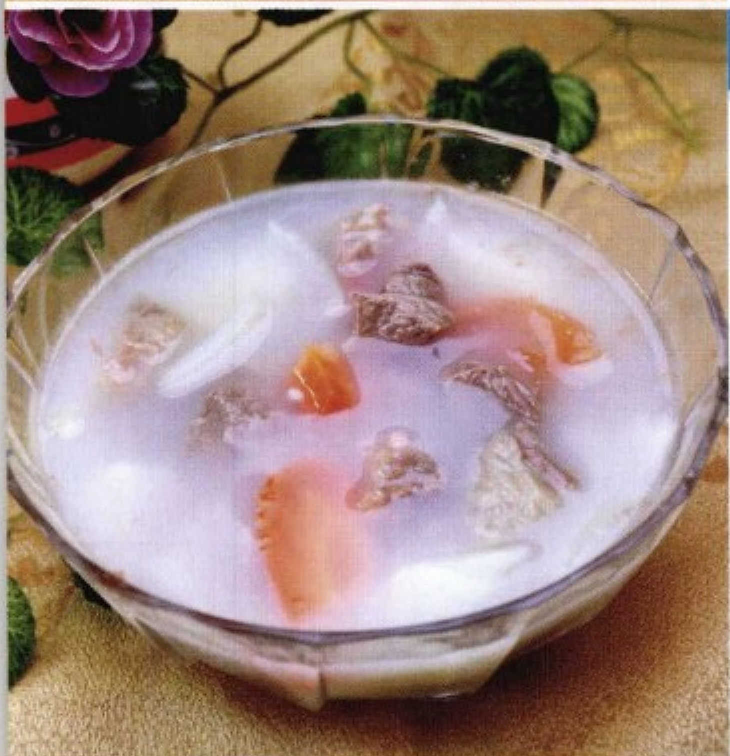
[调料] 盐2茶匙。

[做法] 1 柴胡冲净，放进煮锅中加4碗水，熬到约剩3碗，去渣留汁；青菜洗净切段。

2 枸杞放入高汤中煮软，羊肉片入锅，并加入青菜。

3 待肉片熟，加盐调味即熄火。

提示：可选用火锅羊肉片，羊肉片不宜久煮。



## 罗宋汤

[原料] 牛肉250克，西红柿1个，胡萝卜1/3根，洋葱1/2个，番茄酱30克，土豆1/2个。

[调料] 盐、黑胡椒粉、糖各少许，牛高汤1000克。

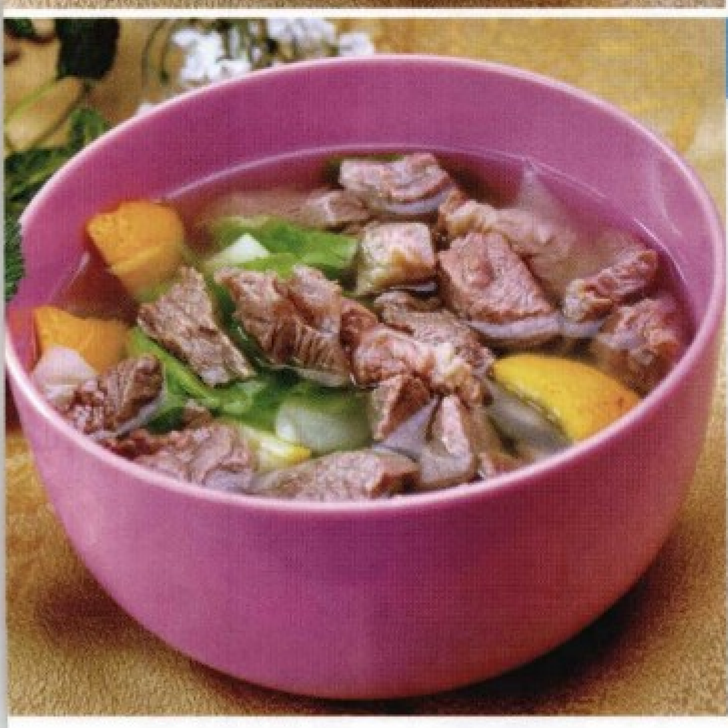
[做法] 1 牛肉切块，汆烫后洗净备用。

2 西红柿、胡萝卜、土豆切小块；洋葱切小片备用。

3 取一深锅，放入做法1的牛肉块，加水，以中火煮开再续煮8分钟，即可捞起牛肉备用。

4 另取一锅，放入土豆、胡萝卜、做法3的牛肉、牛高汤，以小火熬煮约1小时25分钟至全部材料软透，最后加调料调味即可。

提示：牛肉宜选用位于牛腹部的肉（又称白奶），这部分肉层薄，有白筋，久煮不易缩，又有油水，是烹制罗宋汤的首选。



## 牛肉蔬菜汤

[原料] 土豆1/2个，胡萝卜1/3根，卷心菜60克，洋葱50克，牛肉400克。

[调料] 牛高汤1000克，盐、黑胡椒粉、糖各少许。

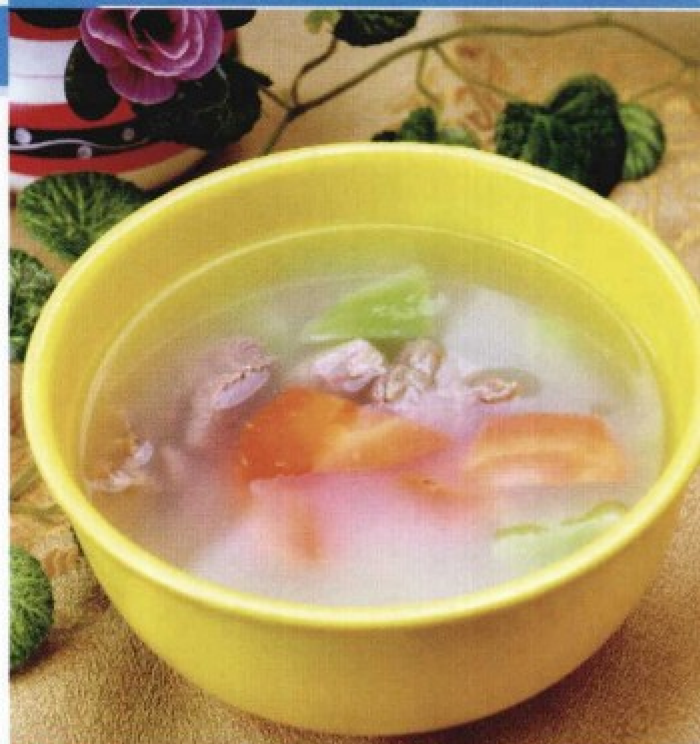
[做法] 1 土豆、胡萝卜去皮切小块；卷心菜、洋葱切小块备用。

2 牛肉切块，汆烫去血水后洗净备用。

3 取一深锅，放入做法2的牛肉块，加水至水量淹过牛肉即可，以中火煮开再续煮约6分钟，即可捞起牛肉备用。

4 取另一锅，放入土豆和胡萝卜、卷心菜、洋葱、做法3的牛肉、牛高汤，以小火煮约45分钟至全部材料软透，加入调料调味即可。

## 青红萝卜牛腩汤



〔原料〕 牛腩300克，青萝卜50克，胡萝卜50克，蜜枣1颗，南北杏少许，陈皮3克。

〔调料〕 盐1茶匙，米酒1汤匙。

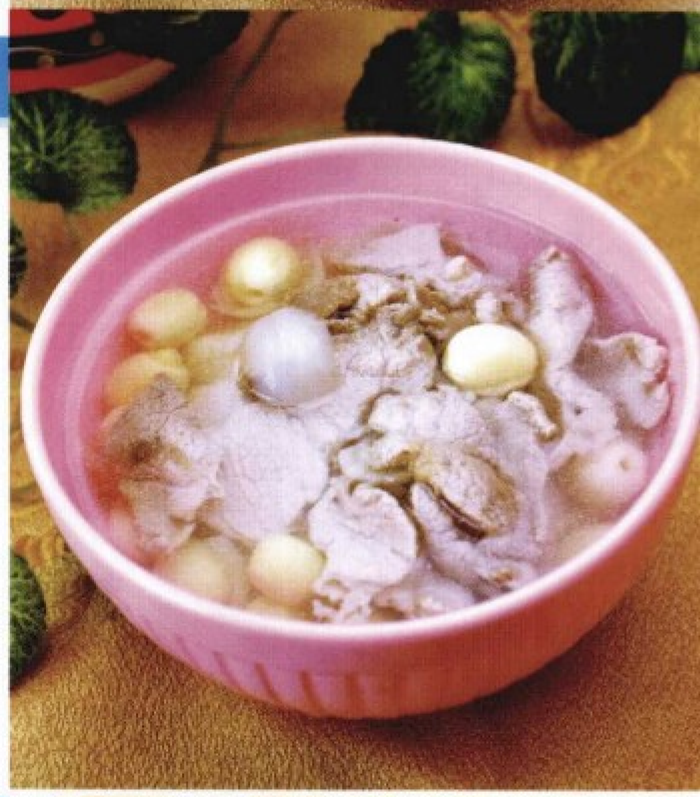
〔做法〕 1 牛腩切块过水汆烫备用；青萝卜、胡萝卜切滚刀块备用。

2 取一汤锅，在锅中加入水、牛腩、蜜枣、南北杏、陈皮，以大火煮沸后加锅盖再转小火煮1小时。

3 再加入青、胡萝卜块一起继续再煮1小时，以盐、米酒调味即可。

提示：有人认为牛肉会有腥味，而萝卜就有去腥的作用，萝卜与牛腩同煮最好。

## 莲子百合瘦肉汤



〔原料〕 瘦肉150克，莲子8粒，百合30克。

〔调料〕 盐、味精、鸡精各适量。

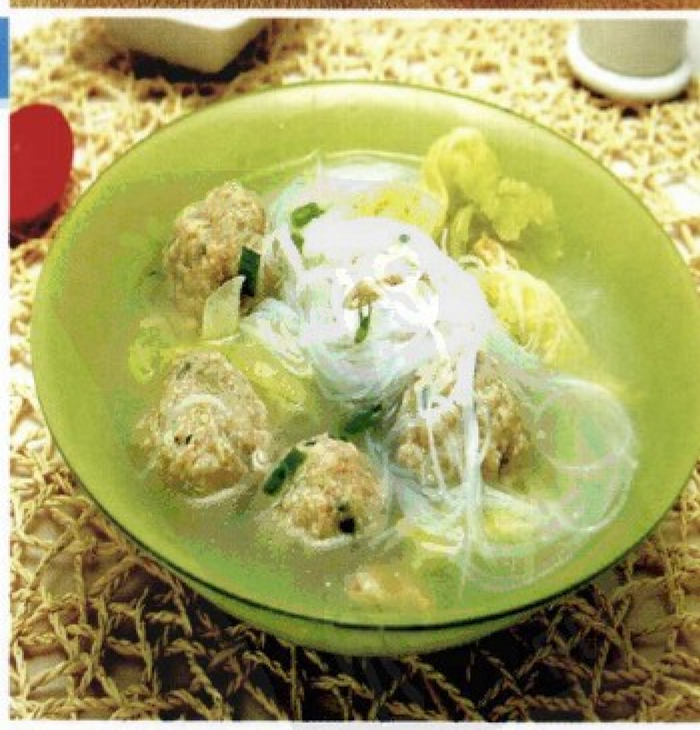
〔做法〕 1 将瘦肉洗净，切片，腌渍5分钟。

2 将所有原材料放入锅内，加水用中火蒸1个小时。

3 最后放入调料即可。

提示：此汤主治心悸失眠，饮食减少，面色苍白，有润肤养颜，健脾益心之功效。

## 白菜丸子粉丝汤



〔原料〕 肉末250克，大白菜半棵，粉丝1把，虾米1大匙，葱2根。

〔调料〕 A：酒1汤匙，姜末1茶匙，盐、淀粉各1／2茶匙。B：高汤6碗，盐1茶匙，香油1茶匙。

〔做法〕 1 肉末再剁细，加入调料A拌匀再加泡软切碎的虾米，调成肉糊。

2 大白菜洗净、切丝；粉丝泡软切两段，葱切丝。

3 用3汤匙油将大白菜炒软，加入高汤煮开改小火，挤入肉丸，煮至浮起。

4 加入粉丝并加盐调味后熄火，撒葱丝、滴香油少许即成。



## 枸杞猪肝瘦肉汤

[原料] 枸杞叶、梗，枸杞共30克，猪肝100克，猪瘦肉100克。

[调料] 酱油1汤匙，盐1茶匙。

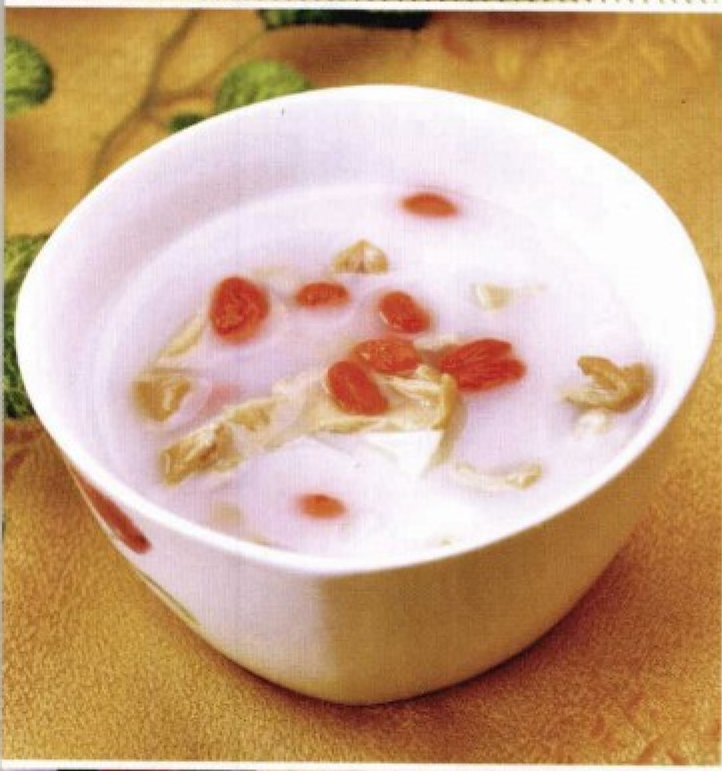
[做法] 1 猪肝洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片，用酱油、盐腌10分钟。

2 枸杞叶洗净；枸杞梗折短（或扎成两小扎），洗净。

3 把枸杞梗放入锅内，加清水适量，小火煲至枸杞梗出味，捞起不要。

4 放入枸杞叶、枸杞煮沸后，再投入猪肝、猪瘦肉煮至熟，调味食用。

提示：因猪肝中胆固醇含量较高，故高血压、冠心病、肥胖症患者应少食。



## 枸杞莲子猪肚汤

[原料] 猪肚200克、枸杞10粒、莲子6克、芡实少许，蜜枣1粒。

[调料] 盐适量。

[做法] 1 将猪肚洗净，焯水后切成条或片。

2 将猪肚与其他材料一起放入锅内。

3 上水蒸2个小时加入盐调味。

提示：此汤有补气益血的功效。



## 玉米肚仁汤

[原料] 猪肚200克，玉米1根，姜1片。

[调料] 盐、味精各适量。

[做法] 1 猪肚洗干净焯水，玉米切段。

2 将所有原料放入锅内加水，用中火隔水蒸2个小时。

3 最后放入盐、味精即可。

提示：此汤有补脾胃、益筋骨之功效。

## 天麻瘦肉猪脑汤



[原料] 猪脑1个，瘦肉少许，枸杞15粒，参片10片，天麻少许。

[调料] 盐1茶匙，味精、鸡精各1/2茶匙。

[做法] 1 将瘦肉洗净剁末，猪脑去血丝洗净。

2 汤锅内先放盐，再放入药材，然后放瘦肉、猪脑，加上汤用中火蒸1个小时。

3 最后放入味精、鸡精即可食用。

提示：此汤具有滋补肝肾、安神健脑、止眩晕之功效。

## 花生蹄花汤



[原料] 猪蹄100克，嫩花生米250克。

[调料] 老姜25克，葱花10克，盐2茶匙，味精、胡椒粉各1/2茶匙。

[做法] 1 将猪蹄去毛，燎焦皮，浸泡后刮洗干净，对剖开后剁成小块，花生米在温水中浸泡后去皮。2 沙锅置旺火上，掺水约2500克、放入猪蹄，烧沸后打去浮沫，放入花生米、姜。3 猪蹄半熟后，改后用小火，加入盐继续炖，待猪蹄炖软后，起锅撒上胡椒粉、味精、葱花即成。

提示：老姜拍松更有味道最好是选用新鲜的猪蹄，而非冷冻的猪蹄，这样会使汤更浓，更鲜，更香。

## 菊花猪肝汤



[原料] 鲜菊花20克，猪肝250克。

[调料] 盐、酒各1茶匙，香油少许。

[做法] 1 将猪肝洗净，切薄片，用香油、酒腌10分钟。

2 鲜菊花洗净，取花瓣，放入清水锅内煮片刻。

3 再放猪肝，煮20分钟后加盐调味即成。

提示：菊花能养护眼睛。因此，除了煲汤外，平常不妨经常泡些菊花茶喝，若每天能喝三四杯菊花茶，不仅能使眼睛疲劳症状消失，对恢复视力也有帮助。



## 党参腰花汤

[原料] 党参25克，猪腰1个，黄豆芽150克。

[调料] 高汤3碗，麻油1汤匙，盐1/2茶匙，姜1块。

[做法] 1 猪腰对半剖开，切去里面的白色筋条，交叉切花，切成块状；老姜切丝；大豆芽洗净，党参洗净。

2 高汤倒入煲锅内，加入党参，以中火煮滚。

3 待汤滚投入黄豆芽，最后再加入腰花，至汤再滚时熄火。

4 盖上锅盖闷3~5分钟，待腰花熟透，撒上姜丝、盐、麻油即可。

提示：猪腰要去除白色臊腺，用白酒或料酒浸泡一会儿，洗净才能去除臊味。



## 菠菜洋葱猪骨汤

[原料] 带肉猪骨350克，菠菜50克，洋葱1个，枸杞少许。

[调料] 盐、胡椒粉各适量。

[做法] 1 猪骨洗净，斩块备用；洋葱对切成4大瓣；菠菜洗净后切段备用。

2 以汤锅烧开水，滚沸后放进猪骨、洋葱和枸杞。

3 待再次滚沸将炉火调成小火，再煮40分钟，放进菠菜，加适量盐调味。菠菜烫熟即可熄火，撒上少许胡椒粉来提增香气。

提示：洋葱切开的时候会挥发一种刺激性物质，让人不自主地流泪，但是只要把切洋葱的刀沾过水，就能轻松解决这个问题。



## 猪血红枣豆腐汤

[原料] 猪血250克，盒装豆腐1块，大枣10枚。

[调料] 盐2茶匙，葱花1茶匙，胡椒粉、香油各少许。

[做法] 1 大枣稍微用刀背拍裂后浸泡于清水中，待软时去核；猪血洗净，切方块；豆腐切方块。

2 大枣放入适量水中，先用大火煮开，再转小火熬约15分钟，然后再转大火，令水滚沸，放入猪血及豆腐，待再度煮滚时加盐、葱花、胡椒粉、香油等调料提味即成。

提示：豆腐是适合大众食用的营养食品，尤其适宜孕、产妇和老人食用，儿童食用有利于生长发育。

## 蚌肉炖老鸭



［原料］蚌肉60克，老鸭肉150克。

［调料］料酒1汤匙，盐1茶匙，生姜2片，葱段少许。

［做法］1 将蚌肉洗净；生姜洗净去皮；老鸭肉洗净，斩块。

2 起锅注入清水，待水滚后放入老鸭肉，加料酒氽烫除去血污、腥味，捞出沥干水分。

3 把全部原材料一齐放入炖锅内，加清水适量。

4 炖锅加盖，小火开水炖2个小时，下入盐调味，撒上少许葱段即成。

提示：鸭肉因性寒，患有腹部冷痛，腹泻清稀、腰痛、经痛等病的人，应暂不食用为好。

## 苦瓜菠萝鸡腿汤



［原料］苦瓜1根，土鸡腿1只，菠萝3片，枸杞少许。

［调料］姜3片，醪糟、盐各1茶匙。

［做法］1 菠萝用盐水浸泡15分钟，切片。2 苦瓜对半切开，去籽切厚片。

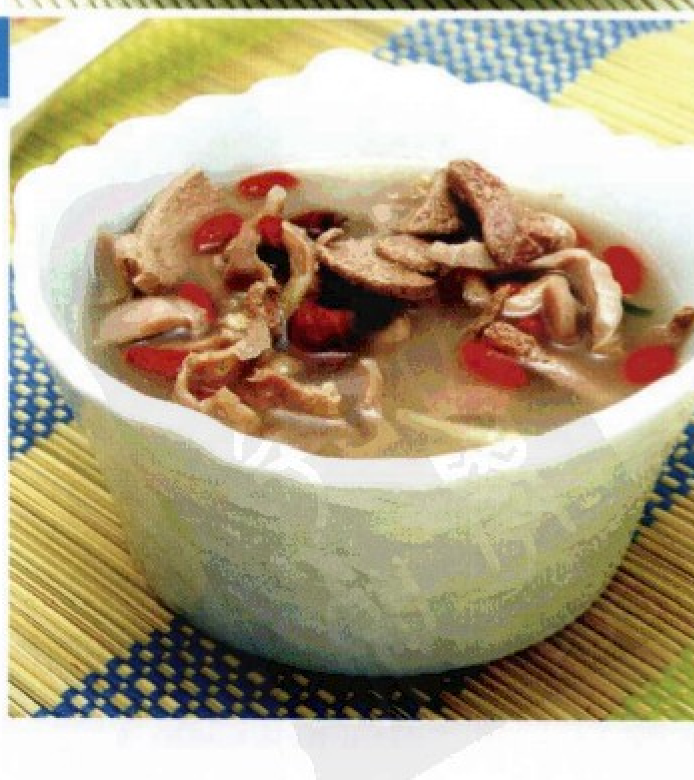
3 土鸡腿洗净切块，放入开水中氽烫去血水备用。

4 碗中放入水，加入所有原材料，移入蒸锅中蒸至鸡肉熟烂。

5 再加入调料调匀，撒上枸杞即可。

提示：若没有菠萝，也可用菠萝罐头代替。

## 鸡杂红枣汤



［原料］鸡肫1个，鸡肝1个，鸡心2个，枸杞适量，红枣5粒。

［调料］鸡高汤2碗，料酒1茶匙，姜1小块，葱1根，盐适量。

［做法］1 鸡肫清洗干净，切片；鸡肝、鸡心洗净后，对切成半；姜切丝，葱切花，备用。

2 将预先准备好的鸡高汤倒入汤锅，煮沸。

3 加入鸡肫、鸡心、枸杞、红枣和姜丝，汤再次滚沸后，改文火煮30分钟。

4 再加鸡肝煮10分钟，加入盐，淋上少许料酒，撒些葱花提香即可盛出。



## 香菇鸡汤

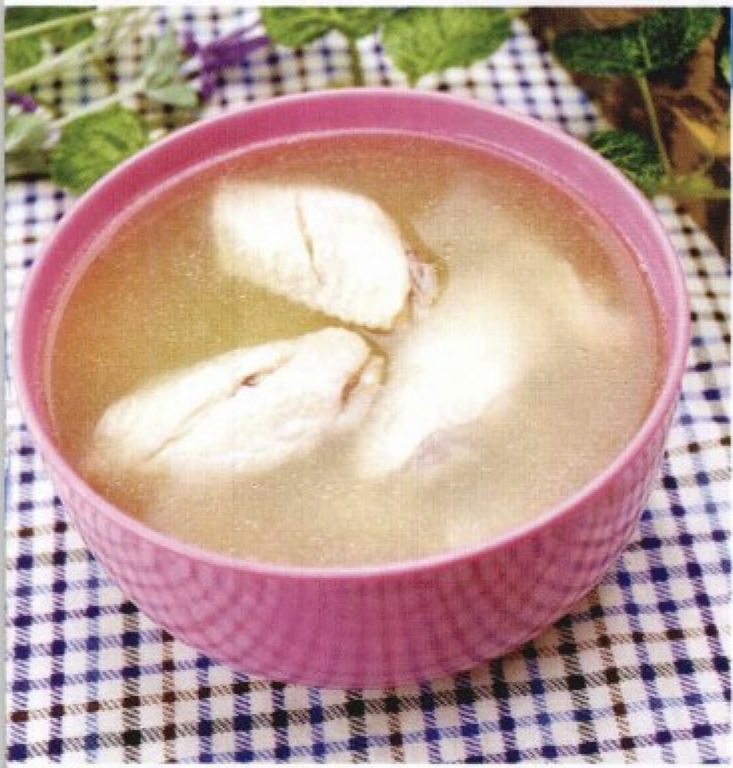
[原料] 土鸡1只，干香菇10枚。

[调料] 盐1茶匙，米酒3汤匙，葱2根，老姜2片，蒜10克，香油少许。

[做法] 1 将土鸡洗净后汆烫切块备用。把干香菇泡水后，用刀子在表面上划十字备用；再把葱切段备用。

2 将土鸡块放入沙锅中，加入干香菇、老姜、蒜并注八分满的水，以大火煮滚后，转小火加上锅盖继续煮30分钟，最后再放入葱段煮5分钟熄火，食用的时候再加入所有的调料即可。

提示：土鸡的肉质比较结实，很适合拿来炖汤。



## 仙草鸡翅汤

[原料] 仙草（干）200克，鸡翅（含小棒棒腿）300克。

[调料] 盐、糖各1茶匙，酒1汤匙。

[做法] 1 将仙草切段，用清水彻底洗净后捞起，加入11杯的水一起放入锅中，放在炉火上加热煮沸后，改中火煮10分钟，加盖后熄火，放入焖烧锅中闷2小时，把内锅取出后，将仙草过滤掉留下仙草汁备用。

2 将鸡翅洗净切成三段，用热水汆烫立即捞起洗净沥干。再将鸡翅段放入仙草汁中，并加入调料，再放在炉火上加热煮沸后，改中火煮5分钟，加盖后再熄火，放入保温焖烧锅中闷2小时后，即可取出盛起食用。

提示：仙草，一种降火、解热、清血的草本植物。



## 银耳老母鸡汤

[原料] 银耳20克，老母鸡1只，红枣4枚。

[调料] 生姜2片。

[做法] 1 老母鸡去毛洗净，去除内脏，剁成小块；银耳水发。

2 把鸡肉、生姜放入沙锅，装水至八分满，用中火煲。至鸡肉八分熟，放入撕碎的银耳及红枣，继续用小火煲30分钟。

提示：只要用以上的材料就可以煮出一款味道鲜美可口、营养有益的佐膳汤。因为银耳清热润肺、养阴生津、止咳止血，而老母鸡肥膏较少，有养血养气的作用。

## 淮山枸杞炖乌鸡



［原料］乌鸡1/4只约300克，淮山药5克，枸杞20克，红枣6粒。

［调料］姜1片，米酒2汤匙，盐少许。

［做法］1 乌鸡切大块过水汆烫备用。

2 取一炖锅，加入水、乌鸡块、淮山药、枸杞、红枣、姜片、米酒等材料后，在炖锅口上封住一层保鲜膜。

3 放入蒸笼里，以大火蒸1.5个小时后取出，加盐调味即可。

提示：用蒸煮乌鸡的方式来制做鸡汤，更能保留住鸡汤的原味，更滋补养身。

## 咖喱鸡肉汤



［原料］鲜鸡肉500克。

［调料］葱头25克，葱5克，姜5克，黄酒、盐、咖喱粉、味精各适量。

［做法］1 鸡肉洗净，加清水、葱、姜煮沸，烹黄酒，撇去浮沫，用文火煮酥，捞起，切片。

2 原汤滤清入烧锅，下鸡肉片、油煸过的咖喱粉、油煸葱头末、盐，再煮30分钟加味精即可。

提示：香味浓厚，咸鲜而辣。

## 鸡汤



［原料］净膛母鸡1只。

［调料］葱100克，姜50克，盐适量。

［做法］1 将鸡洗净，切成4大块；葱去根；姜拍松。

2 锅内放入凉水1000克，下入鸡、葱、姜烧开，撇去浮沫，用中火煮到极烂时，捞出鸡，用漏勺过滤去渣即成。

提示：可以加少许香菜来调味，汤味鲜美，营养丰富。



## 花生凤爪汤

[原料] 花生米100克，鸡爪150克。

[调料] 姜片、盐、胡椒粉、绍酒、酱油、油各适量。

[做法] 1 将花生米用温水泡软，洗净沥干水分；新鲜鸡爪用沸水烫透，脱去黄皮，斩去爪尖，洗净备用。

2 炒锅上火烧热，加适量底油，放入鸡爪煸炒片刻，再下姜片，注入适量清水，然后放盐、绍酒，用旺火煮开10分钟，放入花生米，待鸡爪、花生米熟透时，滴入酱油，撒上胡椒粉，起锅即可。

提示：花生可以降低胆固醇，防止皮肤老化，增强记忆力，是一种长寿食品。



## 莲子百合鸡汤

[原料] 土鸡半只，新鲜百合50克，新鲜莲子50克，红枣10粒。

[调料] 料酒1汤匙，盐1茶匙，姜2片。

[做法] 1 鸡洗净，切大块，先氽烫过，冲净后放入炖盅内；红枣泡10分钟后加入。

2 百合用刀切去头尾，剥下瓣叶，洗净，放入炖锅。

3 将莲子去心，入锅煮熟，连同姜片一并放入炖锅，淋料酒1汤匙，加入开水盖过所有原材料，用蒸笼蒸40分钟后加盐调味即可。

提示：莲子最忌受潮受热，应存于干爽处。



## 酸萝卜老鸭汤

[原料] 老鸭1只，酸萝卜适量。

[调料] 盐1茶匙、味精1/2茶匙，葱花10克，蒜、姜各适量。

[做法] 1 鸭子整理干净，切条形，放入热水中去血水，捞出沥干；姜洗净拍裂；蒜去皮拍裂。

2 锅中入油放入姜、蒜、萝卜、老鸭一起炒香，再加入高汤。

3 准备一个沙锅，先用大火烧滚，再改小火炖煮至熟烂，加调料，撒入葱花即可。

提示：鸭子一定要去血水，酸萝卜自己泡制的更好。

## 咸柠檬煲鸭汤



[原料] 老鸭1只，咸柠檬50克，排骨200克。

[调料] 高汤1000克，葱2根，姜2片，盐、味精各少许。

[做法] 1 鸭洗净后用刀在鸭背剖开，去清肺、喉等物，用刀背将颈、脚、翼骨敲碎。

2 用热水焯二三分钟，去除血污，用清水洗净；排骨亦用此法处理。

3 然后放入炖锅内，排骨则置于鸭旁，放入姜片、葱。咸柠檬切开取皮去肉将汤煮滚后下锅，炖30分钟后，下味精、盐即成。

提示：清热去火咸柠檬酱料店有售。可以用水来代替高汤。咸柠檬取皮去肉，以免太咸。

## 鸭泥豆腐汤



[原料] 熟鸭肉500克，腐皮200克，豆苗5克。

[调料] 鲜姜5克，鸭汤1000克，盐、味精、绍酒、鸡油各适量。

[做法] 1 将鸭肉切成细末，放入清汤内；腐皮撕碎用清水浸泡；鲜姜切成细末用水浸泡取姜汁。

2 鸭汤倒入锅内，加盐、绍酒、姜汁、味精和腐皮，汤沸后，撇去浮沫，放入鸡油，起锅盛入汤碗内，撒上豆苗即成。

提示：补钙，助消化。适宜于儿童缺钙，消化不良等症。

## 鸭架汤



[原料] 烤鸭骨架1副，包心白菜500克，干黄花50克。

[调料] 盐、白醋、味精各少许。

[做法] 1 将烤鸭架砍成块，放入炖锅内，加少许醋及适量的开水，盖好锅盖，小火炖至肉烂汁出。

2 加入洗净的包心白菜条块，拌匀后，再加入去蒂洗净的水发黄花，大火煮沸片刻，加入盐和味精拌匀调味即可。

提示：补钙开胃，清热去火。适宜于儿童脾胃虚弱，缺钙，内火重者。



## 酸菜鸭

[原料] 鸭1只，酸菜300克。

[调料] 姜10片，高汤2000克，米酒2汤匙，盐2茶匙，味精、色拉油各少许。

[做法] 1 将鸭洗净切块；酸菜洗净切丝备用。

2 沙拉油用强微波加热1分钟后，加入调料及鸭肉块，放入高汤，用强微波加热23分钟后，再加入酸菜，改以中微波加热20分钟即可。

提示：选用土母鸭做此菜，汤清味美，咸鲜带酸，鸭软糯鲜香。



## 玉米煲老鸭

[原料] 玉米2根，老鸭1只，猪脊骨200克，猪瘦肉100克。

[调料] 姜1块，葱1根，盐、鸡粉各1茶匙。

[做法] 1 先将玉米洗净，斩段；猪脊骨斩块；猪瘦肉切块；姜去皮；老鸭处理干净，剖好斩块；葱切段。

2 沙锅烧水，待水沸时，将老鸭、脊骨、猪瘦肉汆烫，捞出洗净血水。

3 在沙锅中加入老鸭、猪瘦肉、脊骨、玉米、姜、再加入清水。煲2个小时后调入盐、鸡粉，加少许葱段即可食用。

提示：老鸭煲汤更有营养。老鸭的羽毛粗硬。若是去了毛的鸭子，毛孔比较粗大的鸭子老一些。



## 冬瓜炖鸭

[原料] 冬瓜200克，鸭肉200克。

[调料] 姜1片，盐1茶匙，味精少许。

[做法] 1 将冬瓜、鸭肉洗净，切块，鸭肉过水捞起。

2 将所有原材料放入锅内蒸2个小时，最后放入调料即可。

提示：冬瓜有抗衰老作用，久食可保持皮肤洁白如玉。

## 香辣鸡丁汤



［原料］熟鸡肉200克，洋葱50克。

［调料］蒜泥、姜末各少许，辣椒粉2茶匙，咖喱粉1汤匙，鲜汤3杯，面粉2茶匙，油、盐、胡椒粉、黄油、精制油各适量。

［做法］1 将鸡肉、洋葱切成丁。

2 锅上火，放黄油熔化，倒入面粉炒成油面酱，盛出。

3 净锅上火，放精制油烧热，将洋葱丁煸香，放入蒜泥、姜末翻炒一下，撒入咖喱粉，加入鲜汤，微沸时加油面酱搅匀，投入鸡丁，加盐、胡椒粉、辣椒粉，煮沸后即成。

提示：一般人均可食用。冠心病、高血压、糖尿病患者尤宜食用。

## 椰子鸡肉汤



［原料］椰子1个，香菇50克，鸡半只，瘦肉150克，火腿燕窝少许。

［调料］酒少许。

［做法］1 将燕窝浸水去细毛；水发冬菇。

2 把燕窝、椰子肉、香菇、鸡肉、瘦肉、火腿和浸冬菇水放入煲内，再加入适量的清水，煲至3小时便可以进食，食时可加少许酒，味道更美。

提示：消暑解热。

## 鸡茸豆苗汤



［原料］鸡脯肉50克，嫩豌豆尖100克，鸡蛋清1个。

［调料］鸡汤1000克，料酒2茶匙，盐1茶匙，味精1/2茶匙，水淀粉2茶匙，葱、姜各10克，高汤适量。

［做法］1 脯肉用刀背拍松，剁成泥，将鸡泥放入一大碗内，葱姜切段拍松放在碗内，加水制成葱姜水，放入盛鸡泥的碗内，搅均，再加入鸡蛋清、盐、味精和少许料酒及水淀粉，搅匀后备用；嫩豌豆尖同搅好的鸡茸合在一起。

2 炒锅上火倒入鸡汤烧开，放入盐、味精，将锅移至微火上，下入鸡茸、豌豆尖，再把锅移到旺火烧开，倒入高汤即成。

提示：做此汤要掌握好火候。白绿相间，汤清味鲜。



## 竹笋鸡丝鸽蛋汤

[原料] 鸽蛋12个，竹笋、鸡脯肉各适量。

[调料] 鲜汤、小葱、老姜、盐、料酒、味精、鸡精、水淀粉、胡椒粉、鸡油各适量。

[做法] 1 鸽蛋煮熟去壳；竹笋洗净，去其根部涨发透，用温水反复清洗，去净异味；鸡脯肉洗净，切成粗丝，放入碗中加盐、料酒、水淀粉和匀；小葱洗净，切碎；老姜去皮洗净，切成姜末。

2 锅置旺火上，烧鲜汤下鸽蛋、竹笋、姜末、盐、胡椒粉，烧至汤沸，放入鸡丝滑散，用勺撇去浮沫，放入味精、鸡精、鸡油搅拌均匀，盛入碗中，撒上葱花，上桌即可。

提示：调料添加后要注意搅拌均匀。汤鲜味美，营养丰富。



## 绿豆莴笋煲老鸡

[原料] 老母鸡1只，绿豆200克，莴笋半根，枸杞适量。

[调料] 盐、鸡精各1茶匙，料酒1汤匙，八角2粒。

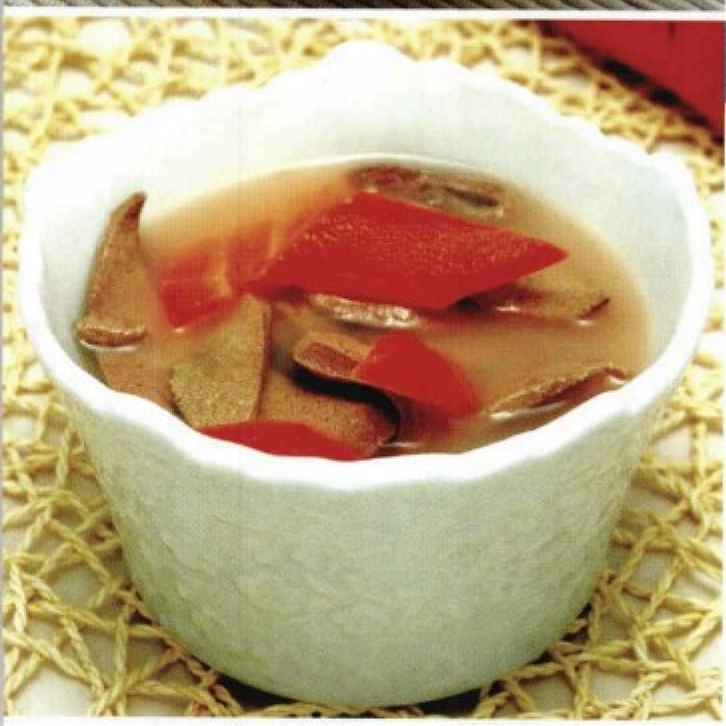
[做法] 1 老母鸡去内脏洗净，切小块，入沸水中汆烫，捞出漂净血水、浮沫。

2 绿豆挑去杂质，洗净，用冷水泡2小时。

3 高压锅内加水烧开，放入老鸡块、绿豆、料酒、八角压熟，熄火放气。

4 加枸杞、盐、味精即可装碗食用。

提示：绿豆如果是用于清热解毒，则不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒功效。



## 鸡肝胡萝卜汤

[原料] 鸡肝1个，胡萝卜1根。

[调料] 盐少许。

[做法] 1 将胡萝卜洗净切片；鸡肝用清水漂洗干净，切片。

2 将胡萝卜放入清水锅内煮沸；投入洗净的鸡肝煮熟，以盐调味即成。

提示：购买胡萝卜时，可选橙红或橙黄，表面光滑，无根毛，无歧根，不开裂，顶部不带绿色或紫红色，新鲜脆嫩，无萎蔫感，未长出幼芽，无异味，无污点的。

## 鲤鱼陈皮煲



[原料] 鲤鱼1条，赤小豆120克。

[调料] 陈皮6克，盐、姜、味精各适量。

[做法] 1 将鲤鱼刮鳞，去内脏，洗净；赤小豆淘净；陈皮洗净。

2 三味加水适量，加入盐、姜片共煲烂，加入适量味精即可。

提示：疏理肝气，补脾益气，利水消肿。每日2次，吃鱼喝汤，可佐餐食用。适用于脾虚湿困型慢性肝炎患者。

## 紫菜虾干汤



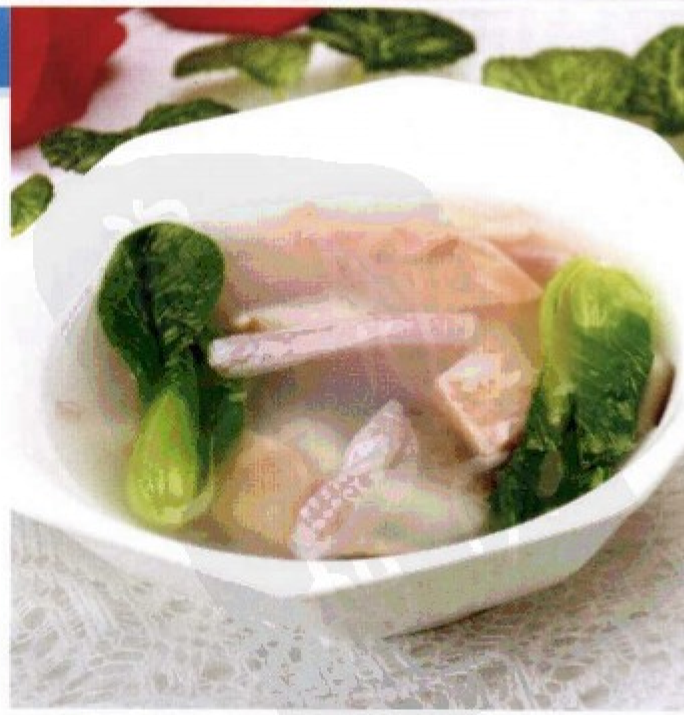
[原料] 虾干50克，紫菜25克，鸡蛋1个，白菜叶50克，葱末少许。

[调料] 盐、味精、香油各少许。

[做法] 1 将虾干用温水泡软洗净；鸡蛋磕入碗内调匀；紫菜撕碎放入汤碗中。2 炒锅上火烧热，加入底油，放葱末煸炒出香味，加入适量的开水，再放入虾干，用微火煮至熟透后，加入盐、白菜叶，淋入鸡蛋液。3 待鸡蛋花浮于汤表面时，将锅内的汤全部倒入装紫菜的汤碗内即成。

提示：鸡蛋要后放，淋蛋液时要关小火。

## 鱿鱼汤



[原料] 干鱿鱼200克，熟火腿片500克，冬菇500克，青菜心100克。

[调料] 碱水、味精、盐、香油、高汤、酱油、油各适量。

[做法] 1 将干鱿鱼洗干净，放入碱水内浸泡一夜，捞出，切块备用；冬菇洗净，切片；青菜心洗净。

2 将高汤倒入锅内，下鱿鱼块、火腿片、冬菇片、青菜心及酱油、味精、盐、油，用大火煮沸，起锅装入大碗中，淋入香油即可。

提示：鱿鱼具有调节血压、保护神经纤维、活化细胞的作用。



## 木瓜鱼汤

[原料] 生木瓜1个，草鱼肉300克，干莲子1小碗。

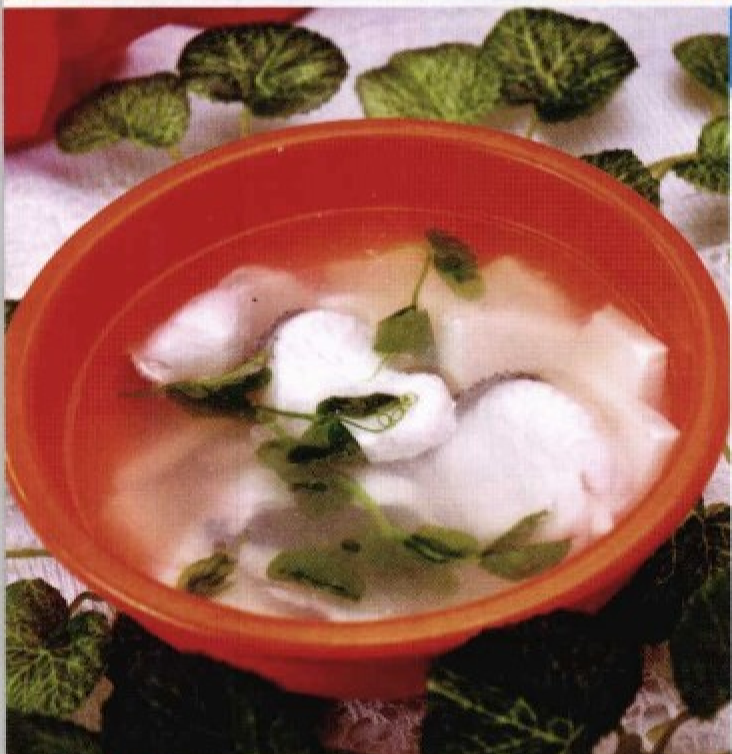
[调料] 盐1/2茶匙。

[做法] 1 干莲子洗净，放入冷水浸泡至软；木瓜去皮及籽，切块备用。

2 草鱼洗净，放入平底锅中用少许油煎至两面微黄，捞出备用。锅中倒入2000克开水，放入莲子及煎好的鱼块，大火煲滚后改小火煲2小时。

3 待汤色变浓白色时，加入木瓜及调料再煲30分钟即可。

提示：也可以用木瓜来炖排骨，味道同样鲜美。



## 豆腐鱼片汤

[原料] 盒豆腐1盒，青鱼150克，鸡毛菜30克，鸡蛋清1个。

[调料] 盐、味精、胡椒粉、鸡精各1/2茶匙，料酒、香油、淀粉各1茶匙，鲜汤1000克。

[做法] 1 盒豆腐切片；青鱼洗净血水，片成片，再加盐、料酒、味精、鸡蛋清、淀粉码味上芡；鸡毛菜去老叶，洗净泥沙。

2 炒锅置火上，掺鲜汤，下豆腐，烹调料，烧沸去尽浮沫后下鱼片、鸡毛菜，烧至鱼片熟后起锅装汤碗即成。

提示：汤鲜味美，鱼片洁白细嫩。也可以用鲫鱼，雪鱼来和豆腐一起煮汤，味道鲜美。



## 鲤鱼冬瓜汤

[原料] 鲤鱼1尾，冬瓜100克，香菜末适量。

[调料] 葱段、姜片、绍酒、鸡汤、盐、味精、香油、胡椒粉、白醋各适量。

[做法] 1 将鲤鱼去鳞、去鳃、除内脏，洗涤整理干净，在鱼身两侧剞“棋盘花刀”；冬瓜去皮、去瓤，洗净切成骨牌片。

2 炒锅上火烧热，加适量底油，放入鲤鱼煎至两面金黄色，取出。

3 锅内留余油，下葱段、姜片炝锅，烹绍酒，放入煎好的鲤鱼，倒入高汤、冬瓜片，加盐，锅开后将中火改为小火，炖至入味，拣出葱段、姜片，加入胡椒粉、香菜末，出锅装入汤锅中即可。

## 芝麻黑豆泥鳅汤



［原料］泥鳅250克，黑芝麻30克，黑豆30克，枸杞适量。

［调料］鸡精、盐各适量。

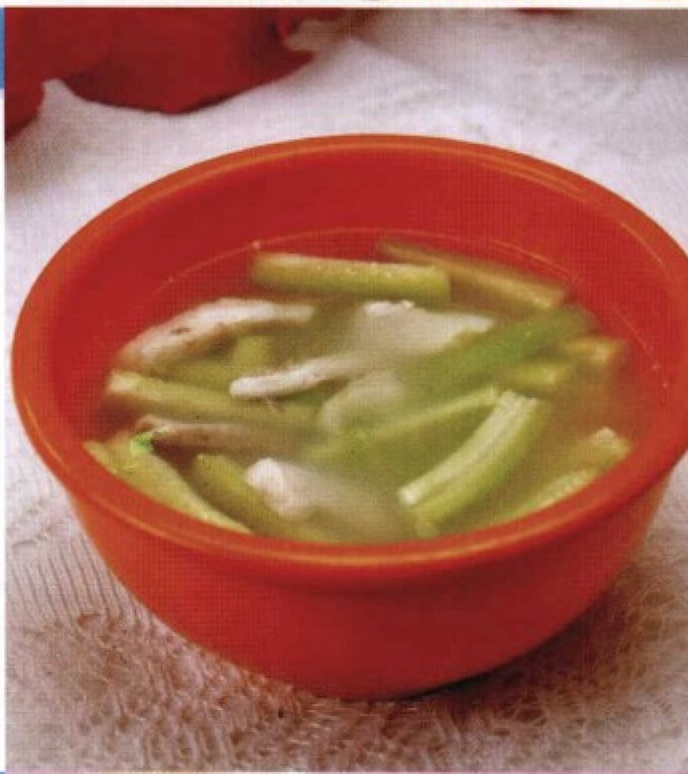
［做法］1 黑豆、黑芝麻洗净备用。

2 泥鳅放冷水锅内，加盖，加热烫死，然后取出，洗净，沥干水分后下油锅稍煎黄，铲起备用。

3 把全部用料放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，再用文火续炖至黑豆烂熟时，放入盐，鸡精调味即成。

提示：泥鳅体表有大量黏液，可以先把泥鳅汆烫一下，然后用淀粉搓捏即可去除。

## 丝瓜鲢鱼汤



［原料］丝瓜100克，鲢鱼1尾。

［调料］盐、料酒、葱、姜、白糖、胡椒粉各适量。

［做法］1 常规处理鱼，切段；将丝瓜去皮，切条。

2 将鲢鱼放入锅中，加适量清水，加入料酒、盐、葱、姜、糖、油，上火煮至鱼烂熟时，再加入瓜条煮片刻，用胡椒粉调味即可。

提示：丝瓜富含膳食纤维，和鲢鱼搭配，有降脂、降胆固醇的食疗作用。

## 鸡茸鲮鱼汤



［原料］鲮鱼2尾（重约500克），母鸡肉100克，鸡蛋白1个。

［调料］料酒、盐、淀粉、胡椒粉、味精、葱花、姜片各适量。

［做法］1 将鲮鱼去鳞、鳃及肠杂，拌入精盐、胡椒粉，以料酒渍10分钟，鸡肉剁成茸，加蛋白、料酒、盐、水淀粉搅拌至黏稠，塞入鱼腹。

2 将锅内加适量水烧沸，放入姜片和鲮鱼，烹入料酒，用小火煮60分钟，调入盐、味素、葱花即成。

提示：益气养血，强筋骨，祛风湿。此汤对筋骨疼痛、风寒湿痹、关节不利等症皆有疗效。



## 栗子红豆鱼头汤

[原料] 栗子40克，红豆20克，红枣5颗，虱目鱼头2个。

[调料] 姜2片，米酒1汤匙，盐2茶匙，色拉油少许。

[做法] 1 将栗子、红豆、红枣泡水备用；虱目鱼头洗净备用。

2 取一炒锅，在锅中加入色拉油，以小火爆香姜片后，虱目鱼头用纸巾擦干，放入锅中煎约1分钟，待表面呈现金黄色即可。

3 继续加入水、米酒、栗子及红豆、红枣，以大火煮沸后捞出浮沫，再转小火煮40分钟，起锅前加入盐调味即可。

提示：这道汤需要熬煮较长的时间，红豆与栗子才能熬到松软可口。



## 酸辣虾羹汤

[原料] 鲜河虾150克，黄牛腿肉150克，水发海带、酥肉丁、水发响皮、水发干笋各100克。

[调料] 料酒、豆瓣酱、酱油各2茶匙，姜末、葱花各10克，醋2汤匙，胡椒粉、盐、味精各1/2茶匙，辣椒油1汤匙，水淀粉3汤匙。

[做法] 1 锅内加清水750克，放入鲜虾烧沸，煮约5分钟，捞去鲜虾不要，制成虾汤，盛入碗内待用；牛腿肉切成小薄片；水发干笋切小薄片；响皮切成丁；海带切丝。

2 锅内下油烧热，放入牛肉炒散，加入豆瓣酱炒出香味，起锅。锅内另加虾汤、笋片、海带丝、姜末、响皮丁、料酒、盐、胡椒粉、牛肉（连汁）、酱油烧沸，去掉浮沫，用水淀粉勾薄芡，加入味精、醋，盛入汤碗内，淋上辣椒油，撒下葱花、酥肉丁即成。



## 鱿鱼冬瓜汤

[原料] 鱿鱼500克，冬瓜200克。

[调料] 盐、味精、胡椒粉各适量。

[做法] 1 将鱿鱼适当切段，放入开水中汆过；冬瓜削皮挖净瓤，切片。

2 锅上火，加水适量，把冬瓜、鱿鱼、盐、味精、胡椒粉一同放入锅中，烧熟即可。

提示：烹制此汤火候要掌握好。

PDG

## 银耳鱼片汤



[原料] 水发银耳100克，鲜鳜鱼肉150克，豌豆苗100克，鸡蛋1个。

[调料] 清汤800克，料酒2茶匙，淀粉2汤匙，胡椒面、盐、味精各1茶匙，姜片、葱节各15克。

[做法] 1 银耳用温水泡发洗净，放入碗中加水、姜、葱，上笼蒸25分钟取出，换开水泡上。

2 鳜鱼开膛，去骨、去皮，片成薄片，用料酒、盐、胡椒面、味精调味，再用蛋清、干淀粉调成糊拌匀。

3 清汤烧沸，放入银耳与调味品，烧沸后倒人大碗内。

4 锅内另用清汤烧沸，投人鱼片滑散，加人豌豆苗，再烧沸后将鱼片和豌豆苗捞人银耳汤碗内即成。

提示：鱼片要片均匀，挂糊不要太厚。

## 泡菜鳕鱼汤



[原料] 鳕鱼200克，豆腐1/2块，朝鲜泡菜150克。

[调料] 蒜末、盐、酱油、鸡精各适量。

[做法] 1 将鳕鱼去骨、切片，放在滤筛上撒少许盐，腌渍10分钟，淋上热水备用。

2 豆腐切块；泡菜切成2厘米长的段。

3 锅里放2杯水，放人鸡精、盐，煮沸后放人鳕鱼、豆腐，再次煮开后，放人泡菜、蒜末。

4 出锅前用酱油调味即可。

提示：用勺子搅动汤时，要从锅壁慢慢滑动，以免用力过大把豆腐搅碎。

## 萝卜丝鲫鱼汤



[原料] 白萝卜200克，鲫鱼1条，火腿丝10克。

[调料] 鲜汤、盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片、猪油各适量。

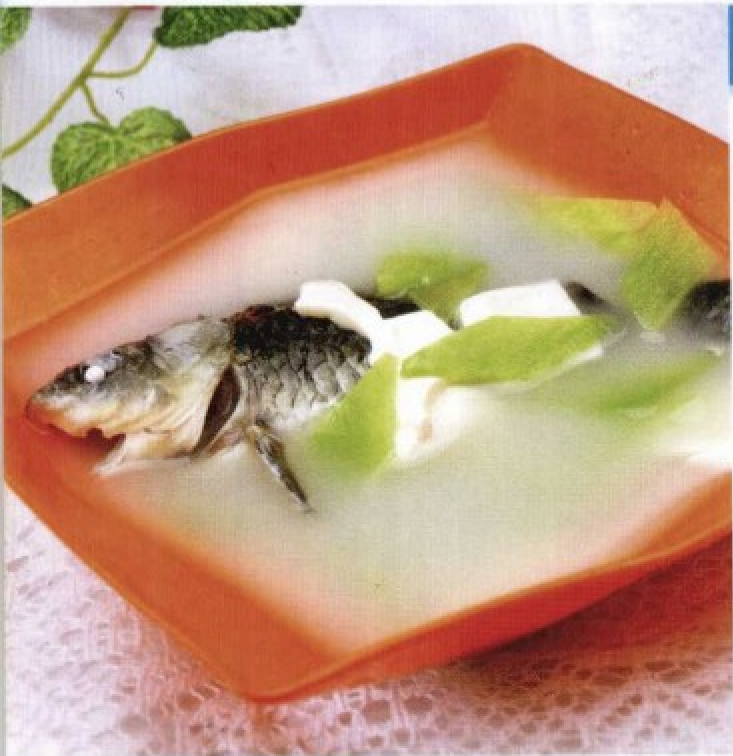
[做法] 1 鲫鱼去鳞、鳃及内脏后洗净备用。

2 白萝卜去皮洗净，切丝，用清水冲洗后，放人滚水中焯一下，捞出用凉水冲凉备用。

3 锅内放猪油烧热，放人葱段、姜片爆香，再放人鲫鱼略煎，添鲜汤，加白萝卜丝、火腿丝，先用旺火烧开，再用中小火煮。

4 待鱼汤呈乳白色时，加人盐、料酒、胡椒粉，煮开即可。

提示：鲜美的鲫鱼汤，搭配有“土人参”之称的白萝卜，有很好的健胃消食、止咳化痰的功效。



## 芥菜豆腐鱼汤

[原料] 芥菜100克，板豆腐1/2块，鲫鱼1尾。

[调料] 姜片2片，葱1/2根，米酒2茶匙，盐1茶匙，色拉油适量。

[做法] 1 葱切段备用；芥菜切片、板豆腐切丁备用；鲫鱼清除内脏后切块备用。

2 取一炒锅，在锅中加入色拉油，以小火爆香葱段、姜片后，将鲫鱼用纸巾擦干鱼身，放入锅中煎约1分钟，待表面呈现金黄色即可。

3 继续加入米酒、水、芥菜及板豆腐丁，以大火煮沸后捞出浮沫，再转小火煮20分钟，起锅前加入盐调味即可。

提示：葱、姜爆香后再加入水中煮成汤，能使汤头更有香气，这和未爆香就直接丢入锅中煮成汤的味道截然不同。



## 竹芋鲫鱼汤

[原料] 竹芋500克，鲫鱼1尾，瘦肉500克，蜜枣6枚。

[调料] 姜1片，盐1茶匙。

[做法] 1 竹芋去皮，洗净切厚片；蜜枣洗净。

2 瘦肉放入滚水中煮5分钟，取出洗净。

3 鲫鱼杀后洗净，抹干水；烧热油，下姜及鲫鱼煎黄。

4 水适量煲滚，加入全部用料煲滚，改慢火煲3小时，下盐调味即可。

提示：鲫鱼先用油煎至变色，再用沸水做汤，汤色奶白，味道鲜浓。



## 甲鱼汤

[原料] 甲鱼400克，海带根4块，小蘑菇25克，烤年糕4块。

[调料] 清酒100克，小葱苗、味淋酒、淡味酱油、盐各少许。

[做法] 1 甲鱼开膛洗净，放在80℃的水中烫一会儿捞出，刮去外面的薄皮。

2 锅中放入清水、清酒、海带根、甲鱼，用文火煮开，煮熟，将汤过滤，甲鱼捞出去骨切块，再放入一点淡味酱油、味淋酒入味。

3 上汤前，汤内放入味淋酒，淡味酱油、清酒、盐、甲鱼块烧开。汤碗中放入蘑菇、小葱苗和烤年糕，将甲鱼汤盛入汤碗中即可上桌。

## 蹄筋瓜蚌汤



[原料] 茶包袋1个，党参15克，黄芪15克，红枣3粒，青木瓜1/2个，水发蹄筋200克，排骨3块，蚌壳200克，胡萝卜30克，香菇2朵。

[调料] 老姜3片，米酒2汤匙，盐1茶匙。

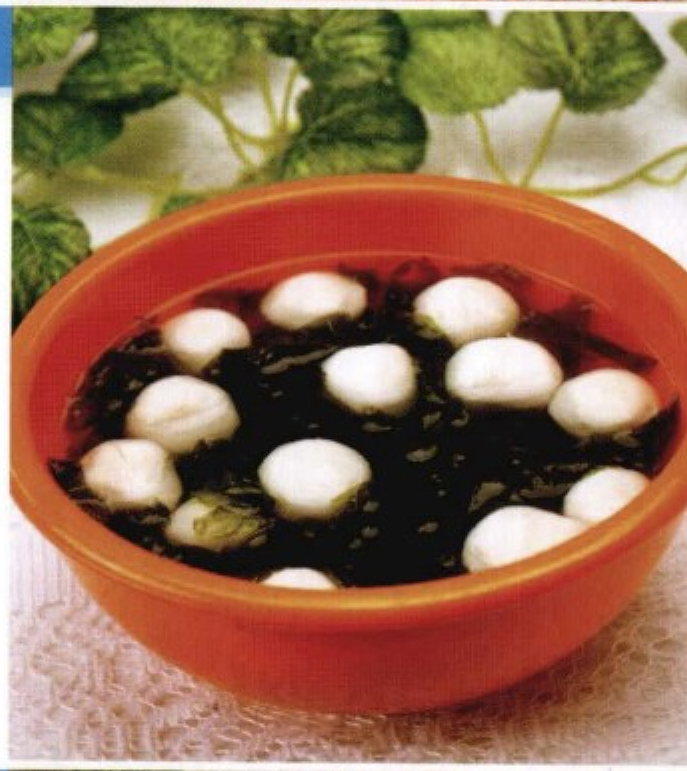
[做法] 1 排骨、熟蹄筋分别放入滚水中汆烫后捞起、洗净；蚌壳洗净，用盐水净泡至吐沙后以冷水冲洗；青木瓜、胡萝卜洗净后切块备用。

2 取一茶包袋，放入党参、黄芪包起备用。

3 取一汤锅，加入水、将做法2茶包袋与红枣、排骨一起煮至滚沸后转小火，熬煮约30分钟后将茶包袋捞起备用。

4 将做法1的木瓜、胡萝卜块及其余材料放入做法3锅中，煮至木瓜熟烂后再放入蚌壳，待蚌壳开口即加入米酒、盐加以调味即可。

## 紫菜墨鱼丸汤



[原料] 紫菜50克，瘦猪肉100克，生墨鱼200克，香菜少许。

[调料] 葱花、盐、淀粉、生抽各适量。

[做法] 1 紫菜洗净泡发；瘦猪肉切碎粒；生墨鱼剁烂，加淀粉、油、盐搅拌，制成鱼丸，以调料稍腌。

2 猛火起锅，油爆墨鱼球和肉丝，加清水2000克，再入紫菜。文火滚10分钟，撒上葱花、香菜即可。

提示：紫菜是极好的汤料，但有腥味，故醋、胡椒粉必不可少。

## 牡蛎汤



[原料] 牡蛎150克，酸菜100克。

[调料] 老姜10克，味精1/2茶匙，盐1茶匙，香油少许，青葱1/2根。

[做法] 1 牡蛎洗净沥干；酸菜、老姜切丝；青葱切末备用。

2 取一汤锅烧水至滚沸，先放入酸菜丝汆烫以减少酸咸味，接着放入牡蛎约3秒钟即捞起冲冷水备用。

3 另取一汤锅，倒入1500克清水，放入做法②的酸菜、姜丝及味精、盐，调味煮至滚沸后，放入做法②的牡蛎继续煮至再度滚沸即熄火，食用前加入香油及葱花即可。

提示：牡蛎味美肉细，营养价值很高。富含蛋白质、维生素，并含碘。牡蛎汤被称为“海中牛奶”。



## 杞子黑豆鲤鱼汤

[原料] 枸杞子40克，黑豆80克，鲤鱼1条，红枣8枚。

[调料] 生姜1片。

[做法] 1 黑豆放入锅内，不必加油，炒至豆衣裂开，取出，用水洗净，沥干水分。

2 活鲤鱼洗净，去内脏，保留鱼鳞，放入锅中，加生油，将鱼身煎至金黄色。

3 枸杞子用温水浸透，再用水洗净。

4 生姜和红枣用水洗净，刮去姜皮，切1片；红枣去核。

5 瓦煲内加入清水，先用猛火煮至水开，然后放入以上材料，等水再开时，改用中火煮3小时即成。

提示：补肾壮阳，补血养肝。



## 海带蚬肉汤

[原料] 海带100克，蚬肉200克。

[调料] 盐、香油各适量。

[做法] 1 将海带、蚬肉洗净，切碎。

2 海带、蚬肉共放锅内，加水用小火煮熟，加入少许盐、香油调味。

提示：清热解渴，软坚化痰。脾胃虚寒者不可多食。



## 菜鱼汤

[原料] 鲜草鱼400克，火腿30克，冬笋30克，水发香菇30克，鲜菜心200克。

[调料] 郫县豆瓣酱2汤匙，盐、酱油各1茶匙，料酒2茶匙，葱段20克，鲜汤750克，水淀粉2汤匙。

[做法] 1 草鱼宰杀整理干净，取鱼肉，切条，加盐、料酒、少许水淀粉拌匀；熟火腿、冬笋，水发香菇均切片；鲜菜心洗净。

2 锅置旺火上，下油烧至七成热，将鱼条分散放油锅内，微炸至表面定型即可捞出。

3 锅内留少许油，放入郫县豆瓣酱炒香上色，掺入鲜汤烧沸，撇去豆瓣酱渣不用，放入鱼条、火腿片、冬笋片、香菇片、葱段、加入料酒、盐、酱油调味，用中火烧至鱼肉入味，下味精、鲜菜心，用水淀粉勾二流芡，收汁后起锅即成。

## 酸菜蛤蜊汤



［原料］蛤蜊肉200克，酸菜丝100克。

［调料］姜片、盐、干贝素、胡椒粉、料酒、色拉油、高汤各适量。

［做法］1 锅中加入色拉油烧热，放入姜片、酸菜丝煸炒，加入干贝素、盐略煮。

2 倒入蛤蜊肉、料酒搅匀，加入高汤中火烧煮。

3 待汤煮沸，加入胡椒粉再次烧开即可。

提示：汤极其鲜，酸香开胃，补钙防抽筋。

## 干鱿鱼萝卜汤



［原料］干鱿鱼100克，萝卜200克。

［调料］盐、胡椒粉各适量。

［做法］1 将干鱿鱼泡发，切丝，放入开水焯过。

2 萝卜去皮，洗净、切片待用。

3 锅中加入适量水烧沸，放入萝卜片、鱿鱼丝、盐、胡椒粉，煮沸即可。

提示：萝卜能使干鱿鱼纤维变软。

## 清汤鲫鱼



［原料］鲫鱼1条。

［调料］姜3片，蒜（拍碎）、葱花各5克，色拉油、盐、鸡粉各适量。

［做法］1 锅中加油烧热，放入鲫鱼略煎一下，至鱼肉变色后，倒入清水，放入姜片和大蒜。

2 盖锅盖，大火煮沸后改中火炖20分钟。

3 调入盐、鸡粉，再炖2分钟，撒上葱花即可。

提示：健脾胃，补虚弱，利水消肿。



## 笋片豆腐鱼头汤

[原料] 胖头鱼鱼头1只，嫩豆腐1块，熟笋片50克。

[调料] 酱油、黄酒、白糖、熟花生油、盐、芝麻油、青蒜段各适量。

[做法] 1 油锅烧至九成热，下人鱼头煎至两面金黄，倒人黄酒稍焖，加人笋片、清水、酱油、白糖、盐、熟花生油烧开，用小火焖煮15分钟。

2 放人豆腐块、盐、芝麻油烧至汤汁浓稠，将鱼头放人沙锅中，淋人芝麻油，小火烧开，放人青蒜段即可。

提示：营养可口，滋补养颜。



## 酸辣海参汤

[原料] 水发海参250克，火腿150克，鸡蛋1个，西红柿100克，丝瓜150克，小白菜心100克。

[调料] 清汤500克，葱25克，姜15克，料酒1汤匙，胡椒粉、味精、盐、醋各适量。

[做法] 1 水发海参切片，用料汤煨起。西红柿切片；丝瓜、火腿切片。

2 用净鸡蛋清装人碗内上笼蒸，熟后晾凉后片成片；老姜刮去粗皮，切成细末。

3 炒锅内放清汤再放西红柿片、丝瓜片、蛋白片、火腿片煮一下，捞人碗内。

4 炒锅洗干净后，放人原汁清汤和姜末浇沸后，放人海参、盐、胡椒粉、醋，起锅装人盛有丝瓜片等原料的碗内即成。



## 鸡蛋瘦肉煲鱼肚

[原料] 鱼肚5块，干贝10粒，瘦肉300克，鸡蛋2个，杭菊花1小撮。

[调料] 葱花、盐各适量。

[做法] 1 鱼肚及干贝泡软后，鱼肚切细末，干贝撕丝。

2 瘦肉洗净，切丁；鸡蛋磕人碗中，打散。

3 杭菊花热水冲泡成1杯的分量后，滤去渣，菊花茶留下待用。

4 菊花茶加开水，并把肉丁、干贝丝、鱼肚末一同放人锅中，以中火煮约1个小时，调人蛋液，再撒上葱花，加盐调味即可。

提示：吃蛋必须煮熟，不要生吃，鸡蛋生食易发生消化系统疾病。但过度加热会使蛋白质凝固，也不利于消化吸收。



# 煲汤全攻略

1 熬汤最好用冷水，并且应该一次加足水，中途不得已要加水时，则要加沸水。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里外层蛋白质不能充分地溶解到汤里；另外，熬汤不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味；酱油也不宜早加，葱、姜和酒等佐料不要放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜味。

2 要想汤清、不浑浊，必须用小火慢煮，使汤只开不沸。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

3 在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感；其二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓了。

4 只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮，盐分就会被吸收进去，汤自然就变淡了；亦可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

5 有些油脂过多的原料烧出的汤特别油腻，遇到这种情况，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可去除油腻。

6 用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉在开水中氽一下，这个过程就叫做“出水”或“飞水”，不仅可以除去血水，还去除一部分脂肪，避免过于肥腻。

7 煲汤时间长短可根据原料不同自行掌控。鸡汤、排骨汤要3小时左右；煲鱼汤时，先用油把鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且还不会有腥味，一般鱼汤1小时左右就可以煲好。

8 煲汤器具以选择质地细腻的砂锅为宜，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶锅很好用。





## 南瓜鱼松羹

[原料] 南瓜200克，草鱼100克。

[调料] 盐、淀粉各1茶匙，白糖2茶匙，味精、葱花、姜末、胡椒粉各少许。

[做法] 1 南瓜去皮蒸熟剁茸；草鱼去鳞去皮去内脏切成粒。

2 草鱼粒装入盘，调入盐、白糖、胡椒粉、少许淀粉，搅拌均匀，过油备用。

3 锅上火，放入姜末爆香，加入清水，大火煮开，放入南瓜茸、盐、味精、白糖煮约1分钟关小火，加入淀粉勾芡，撒上葱花即可。



## 紫菜豆花羹

[原料] 紫菜1小块，豆花200克，鸡蛋1个，枸杞少许。

[调料] 淀粉、盐、味精、胡椒粉、高汤各适量。

[做法] 1 将紫菜浸泡洗净，切成碎粒；豆花切成小方粒。

2 锅内加清汤烧沸，放入紫菜、豆花煮熟，加入盐、味精、胡椒粉调味，用湿淀粉勾芡。

3 将鸡蛋清打散倒入锅内，搅匀，盛出，撒上枸杞即可。

提示：

在打蛋液时放入一小勺的淀粉，这样打出的蛋花是一片片的。紫菜也可以不放到锅里，而是撕碎后放在碗里，然后将调料也放在碗里，锅里只要放水就好了，这样做出的汤很鲜美。



## 赤豆西米羹

[原料] 小西米100克，赤小豆100克。

[调料] 淀粉2茶匙，白糖适量。

[做法] 1 清水煮沸，下小西米，用文火焖煮20分钟，倒入淘箩中用水淋洗，然后浸没于清水中即成。

2 赤小豆洗净，加适量水煮至酥烂，倒入发好的小西米、白糖，水淀粉勾薄芡即成。

提示：

红白相映，香甜糯滑。

## 杂果玉米甜羹



[原料] 红苹果1个，梨1个，青苹果1个，玉米茸1罐，鸡蛋1个。

[调料] 白糖2茶匙，水淀粉1茶匙。

[做法] 1 红苹果去皮切丝；梨去皮切丝；青苹果洗净切丝，将三者放于清水中浸泡3分钟，鸡蛋打散备用。

2 净锅上火，放入适量清水，加白糖，待水沸，放入切好的杂果丝，倒入玉米茸。

3 待锅中汤再次煮沸，调入少许水淀粉勾芡，淋入鸡蛋液，搅拌均匀后，即可食用。

提示：汤鲜汁浓，味道甜美。

## 香蕉玉米羹



[原料] 香蕉2个，玉米1个，鸡蛋1个。

[调料] 葱花、姜末各5克，白糖、水淀粉各1茶匙。

[做法] 1 香蕉剥去皮切粒，玉米剥粒剁茸，鸡蛋打入碗中搅匀。

2 锅置旺火上，烧开清水，放入玉米茸、白糖，旺火煮开。

3 转用中火，煮至玉米茸与水混为一体成糊状时，调入香蕉粒稍煮，放入少许水淀粉、鸡蛋液搅拌均匀，即可出锅。

提示：咸鲜微甜，味道适口。

## 红豆橙黄羹

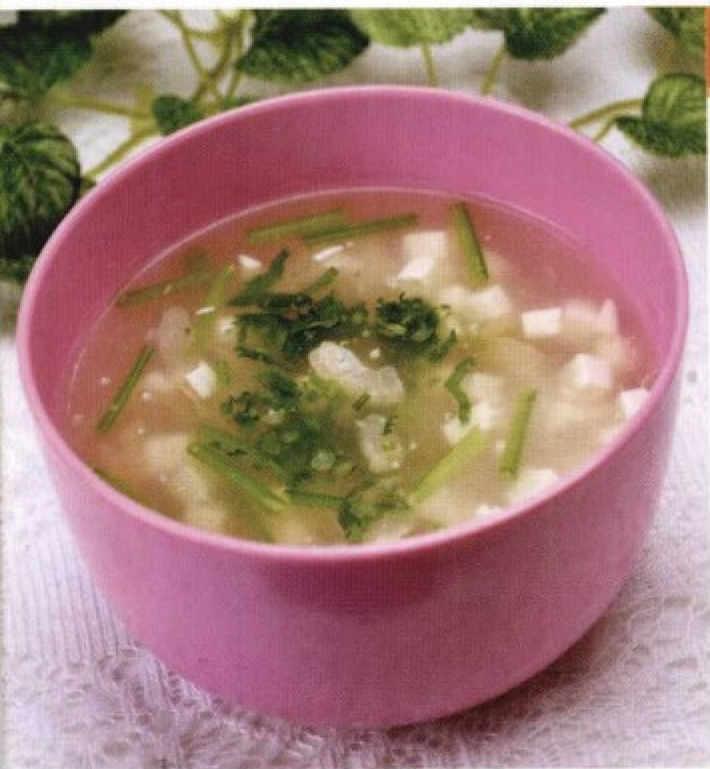


[原料] 红豆50克，糯米100克，橙皮1／8个，小枣8枚。

[调料] 红糖100克。

[做法] 将红豆、糯米、枣加适量水以大火煮沸，然后转小火煮至软透，橙皮刮去里面白瓤，切丁，加入粥锅中，待橙香渗入粥汁中后，加红糖续煮5分钟即可。

提示：甜味浓郁，色泽美观。



## 海菜鲜虾豆腐羹

[原料] 嫩豆腐250克，虾肉50克，水发海参50克，蛋黄糕50克，菠菜50克，香菜末15克。

[调料] 盐、醋各1茶匙，味精、胡椒粉各1/2茶匙，料酒1汤匙，水淀粉2汤匙，鲜汤、熟油适量。

[做法] 1 将洗净的豆腐、虾肉、海参、蛋黄糕切成丁；菠菜去叶留梗，洗净，投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，切成小段。

2 锅架火上，放入鲜汤和熟油35克，烧开，投入切好的豆腐丁、虾肉丁、海参丁、蛋黄糕丁和菠菜段，再加盐和料酒，继续烧开，放入醋和味精拌匀，用水淀粉勾羹状芡，淋入余下大油，倒入汤碗内，撒上胡椒粉和香菜末即可。



## 红薯米羹

[原料] 红薯50克，菜心10克，红枣10枚，大米45克。

[调料] 姜5克，葱4克，味精、胡椒粉各1/2茶匙，香油1茶匙。

[做法] 1 红薯去皮洗净切粒，菜心洗净切粒；姜去皮切丝，葱切花，红枣切丝；大米洗净备用。

2 红薯焯熟备用，沙锅上火，注入清水，放入葱姜丝、枣丝烧开，放入大米，再次煮沸后转用小火慢煲至米粒熟烂，放入红薯，小火继续煲至成糊，加入盐、菜心粒、味精、胡椒粉，拌匀，撒上葱花，淋入香油即可。

提示：此羹较稠，要不断搅动，以防煳底。



## 雪菜肉丝羹

[原料] 雪菜100克，瘦肉200克，鸡蛋1个。

[调料] 葱、姜各10克，盐、淀粉各1茶匙，鸡精粉1/2茶匙。

[做法] 1 瘦肉洗净切丝，雪菜切末，姜洗净切丝，葱择净切花，鸡蛋打入碗内拌匀备用。

2 沙锅上火，放入适量清水，加入姜丝、雪菜末，待水沸，转用慢火煲煮约30分钟。

3 加入瘦肉丝，稍煮，调入盐、鸡精粉，用淀粉勾芡后，调入鸡蛋液，拌匀即可离火。

提示：雪菜为腌制的雪里蕻，制汤时就适当减少用盐量。

## 家庭三宝羹



［原料］玉米1个，鸡蛋1个，霸王花心20克，牛肉100克。

［调料］水淀粉1茶匙，盐、鸡精粉各1/2茶匙，油少许。

［做法］❶ 霸王花心用水泡30分钟后，洗净；牛肉切末；玉米取玉米粒切碎；鸡蛋打入碗中搅匀，备用。

❷ 锅上火，放入适量清水，加入盐、鸡精粉，水沸后放入霸王花心，焯烫一下，捞出沥干水分。

❸ 净锅上火，注入食用油少许，烧热，下玉米末、牛肉末、霸王花心翻炒香，加入适量清汤，大火烧沸后，煮约10分钟，调入水淀粉、盐、鸡精粉勾芡，再淋入鸡蛋液，搅拌均匀，即可食用。

提示：鸡蛋液要搅匀，否则成菜不美观。

## 香菇红枣羹



［原料］水发香菇50克，大红枣250克。

［调料］水淀粉、盐、胡椒粉、味精各适量。

［做法］❶ 香菇洗净加清水沸煮10分钟，捞起挤干，切粗丝；红枣切片。

❷ 原汤取澄清部分加入香菇煮沸，放入红枣片、盐、味精，再用水淀粉勾芡成羹，撒上胡椒粉即成。

提示：色泽素雅，清淡脆嫩。

## 粟米七彩羹



［原料］粟米罐头1个，玉米棒1个，香菇5朵，平菇1朵，蘑菇20克，金针菇20克，西米30克，胡萝卜10克。

［调料］白糖4汤匙，淀粉2茶匙。

［做法］❶ 将香菇、平菇、蘑菇等原材料洗净后剁成碎末；玉米棒掰下玉米备用；粟米罐头打开后将粟米羹倒入碗中。

❷ 锅中烧水煮沸后下入粟米羹，再煮开后下入西米、胡萝卜，再调入白糖煮熟。

❸ 锅中再下入香菇、平菇、蘑菇、金针菇，煮熟后再加入淀粉勾芡即可。



## 芝麻豌豆羹

[原料] 豌豆500克，黑芝麻30克。

[调料] 白砂糖适量。

[做法] 1 豌豆洗净，泡3小时，磨成浆。

2 黑芝麻洗净，炒香，稍稍研碎备用。

3 豌豆浆入锅中熬煮，加入黑芝麻，煮至浓稠，加入白砂糖拌匀即可。

提示：促进代谢，益寿养颜。



## 黑芝麻西米蛋花羹

[原料] 雪菜10克，西米20克，鸡蛋2个，黑芝麻10克。

[调料] 葱2棵，姜3克。

[做法] 1 雪菜泡水洗净切粒；姜洗净切片；葱洗净切花；黑芝麻、西米洗净用水泡2小时；鸡蛋打入碗中，备用。

2 起锅上火，注入适量清水，水开后放入西米、黑芝麻，调入砂糖，大火炖煮。

3 炖至西米、黑芝麻黏稠时，调入打散的蛋液、少许水淀粉，撒上葱花、姜丝，搅拌均匀即可出锅。

提示：营养丰富，风味独特。



## 鲜藕蛋羹

[原料] 鲜藕500克，鸡蛋2个。

[调料] 盐、猪油各适量。

[做法] 1 将鲜藕洗净，去皮，切碎，用洁净纱布绞取汁液。

2 鸡蛋打入碗中，用筷子调散，倒入藕汁、盐、猪油，调匀。

3 将碗置笼内，旺火蒸30～40分钟即成。

提示：健脾开胃，益血生肌。单食或佐餐食用，适于胃热上冲型鼻腔出血患者服用。

## 太极胡萝卜鸡蛋羹



[原料] 胡萝卜600克，鸡蛋3个。

[调料] 盐2茶匙，鸡精、味精、淀粉各1茶匙，鸡汤500克。

[做法] 1 胡萝卜去皮洗净，用搅拌机搅拌成泥状；鸡蛋取蛋清。

2 将胡萝卜泥放入锅中，加入鸡汤，调入调料，煮开用淀粉勾芡，盛出。

3 蛋清倒入锅中用文火打芡成浆状，取出在萝卜羹上打成太极形状即可。

提示：鲜明亮丽，口感清纯。

## 韭黄蚌子羹



[原料] 蚌子200克，韭黄50克，鸡蛋1个，木耳10克。

[调料] 姜5克，盐、鸡精粉各1茶匙，水淀粉2茶匙。

[做法] 1 蚌子洗净，去壳取肉切丝；韭黄择洗干净切段；姜去皮切末；木耳泡发洗净，切丝。

2 锅上火，放入适量清水，加入盐，待水沸，放入蚌子、木耳、韭黄，大火煮沸2分钟。

3 调入鸡精粉、水淀粉后，调入鸡蛋液拌匀，呈现蛋花时，即可出锅。

提示：蚌肉鲜嫩，味道可口。

## 干鱿鱼青瓜米羹



[原料] 干鱿鱼20克，青瓜50克，红枣3个，大米50克。

[调料] 姜丝3克，葱花2克，鸡精、盐、胡椒粉各1/2茶匙，香油1茶匙。

[做法] 1 干鱿鱼泡发切细条；青瓜洗净切细条；红枣切丝备用。2 沙锅上火，放入清水，待沸，加入大米、鱿鱼条、姜丝、枣丝煮开，转用小火慢煲。3 煲约60分钟至米粒软烂时，放入青瓜条，盖上盖儿，继续用小火煲，至米水混为一体成糊状时，调入调料即可。

提示：色泽美观，味道可口。



## 香菇牛肉羹

［原料］牛肉100克，香菇3枚，鸡蛋清1个，香菜末10克。

［调料］盐、味精、胡椒粉、湿淀粉各适量。

［做法］❶ 将牛肉剁成小粒，下入冷水锅中烧开，捞出洗净盛出；香菇切粒。

❷ 锅内加水烧开，下牛肉粒、香菇粒，待水再次烧开，加盐、味精、胡椒粉调味。

❸ 用湿淀粉勾芡，倒入蛋清，迅速搅拌均匀使蛋清成飞絮，撒入香菜末即可。

提示：牛肉与香菇的香气完美融合，清鲜爽口微辣。



## 当归羊肉羹

［原料］羊肉500克，当归、黄芪、党参各25克。

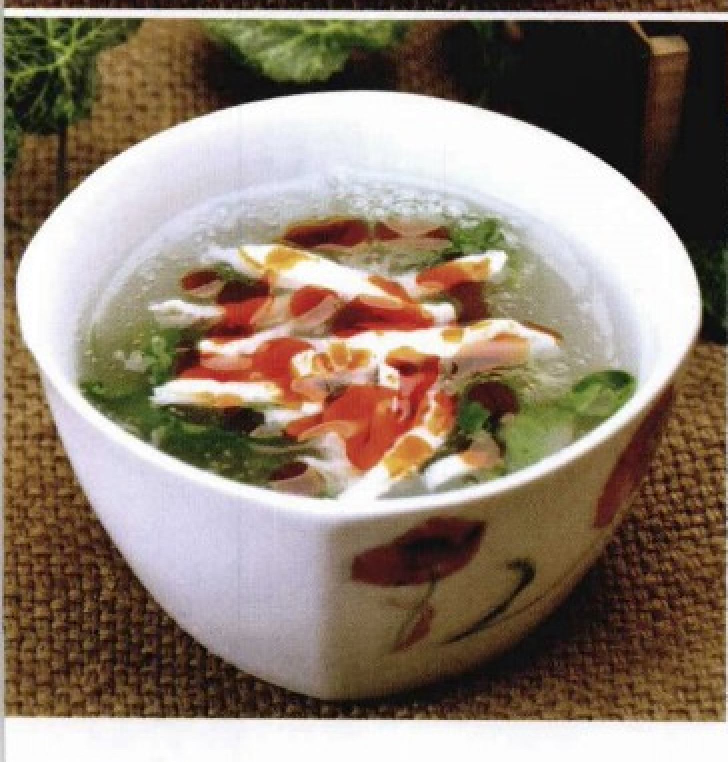
［调料］葱、姜、料酒、盐各适量。

［做法］❶ 将当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口。

❷ 将洗净的羊肉、葱、姜、料酒、盐及药袋一起投放锅内，加水适量。

❸ 置武火上浇沸，再用文火煨炖，直至羊肉炖烂即成。

提示：补气养血，有助消除疾病，恢复体力。



## 酸辣鳕鱼羹

［原料］鳕鱼400克，猪瘦肉丝50克，青菜丝25克，鸡蛋2个，紫菜适量。

［调料］辣椒粉、盐、醋、葱花、紫菜、麻油、水淀粉、黄酒、色拉油、姜丝各适量，鲜汤750克。

［做法］❶ 将鳕鱼白煮后，趁热拆去骨刺，鱼肉切成丝；紫菜用温开水洗净；猪瘦肉丝加盐、黄酒、水淀粉码味上浆。

❷ 锅内倒油烧热，投姜丝、葱花爆香，添入鲜汤烧沸，接着下猪瘦肉丝、鳕鱼丝、青菜丝、紫菜，加盐、辣椒粉调味。

❸ 鸡蛋打入碗中，略加调散后倒入汤中，用水淀粉勾薄芡，起锅前烹醋，滴入麻油，倒入汤碗中，撒入葱花，趁热食用。

## 紫菜白玉羹



[原料] 紫菜50克，豆腐200克，西红柿100克，香菇25克。

[调料] 淀粉、盐各适量。

[做法] ❶ 紫菜用清水泡开，再下沸水锅煮片刻，沥干；豆腐、香菇切小丁，西红柿切块。

❷ 锅内注油烧热，放入西红柿略炒，加入紫菜、豆腐、香菇及少许水，1汤匙淀粉溶入半碗水调匀后加入汤内充分搅拌，最后用水淀粉勾芡，加入盐调味即可。

提示：益气和中、补气益胃，所含钙质含量极高，可满足骨骼生长需要，增高效果明显。

## 黑木耳豆腐羹



[原料] 黑木耳15克，猪腿肉50克，豆腐2块。

[调料] 盐1/2茶匙，黄酒、酱油各2茶匙，清汤400克，蒜泥、豆瓣辣酱、花椒粉、辣椒油、味精、淀粉、米醋、豆油各适量。

[做法] ❶ 将黑木耳用温水浸泡1小时，发涨后洗净，再用凉水浸泡，备用；肉洗净，切碎，加入盐、黄酒、酱油拌匀，备用；豆腐切成小方块。

❷ 豆油下锅，中火烧热后倒入肉末、蒜泥，炒香，再下黑木耳、豆瓣辣酱，翻炒3分钟后加清汤400克，倒入豆腐，然后加盐少许，再焖烧10分钟，加淀粉勾芡，再加米醋、花椒粉、辣椒油、味精，拌和成羹，小沸后即成。

提示：无特殊禁忌，一般人均可食用。

## 菜心鱼片米羹



[原料] 草鱼100克，菜心20克，红枣5枚。

[调料] 姜3克，葱1棵，盐、鸡精、胡椒粉各1/2茶匙，香油1茶匙。

[做法] ❶ 草鱼去鳞、内脏，去骨切片；菜心洗净切粒；姜去皮切丝；红枣去核切片；葱洗净切花。

❷ 沙锅上火，放清水、姜丝、枣片烧开，放入洗净的大米，煮开后转用小火慢煲。

❸ 煲至米粒软烂时，放入草鱼片，小火继续慢煲至米粒成糊状时，调入盐、鸡精、少许胡椒粉，撒上葱花、菜心，淋入香油即可。



## 生鱼豆腐羹

[原料] 生鱼1条，豆腐2块，香菜10克，蛋清1个。

[调料] 盐、白糖、鸡精粉各1茶匙，姜5克，淀粉1汤匙。

[做法] ❶ 生鱼去皮、内脏和鳃，切小方块；豆腐切小方块；姜洗净切片；香菜洗净切末。

❷ 鱼块放入碗中，调入少许盐、鸡精、蛋清、淀粉码味，锅上火注入食用油，烧至油温60℃时放入腌渍好的鱼块，稍炸即可捞出沥油分。

❸ 锅上火，注入适量清水，待水开放入豆腐、白糖，大火炖约2分钟后放入炸好的鱼块，再炖约5分钟，调入盐、鸡精粉、蛋清，搅拌均匀，撒上香菜末，淋入少许香油，即可起锅。

提示：鱼肉鲜嫩，豆腐清脆。



## 芙蓉玉米羹

[原料] 玉米（鲜）200克，鸡蛋60克。

[调料] 白糖1茶匙，淀粉(豌豆)2茶匙，盐、味精各1/2茶匙。

[做法] ❶ 鸡蛋打散；淀粉加水适量调匀成水淀粉。

❷ 锅放到火上，放入300克水烧开，倒入甜玉米粒，再煮开后，放入白糖、盐、味精，调匀，用水淀粉勾芡，最后把鸡蛋倒入玉米羹中搅散，加入香油即可。

提示：要先将水烧开再放甜玉米，因甜玉米很嫩滑，久煮易糊锅。



## 牛肉玉米羹

[原料] 玉米1根，牛肉300克，牛奶1杯，鸡蛋1个。

[调料] 盐、水淀粉各适量。

[做法] ❶ 牛肉洗净，剁成茸；鸡蛋打匀。

❷ 油锅烧热，牛肉末炒散，加水、盐、牛奶、玉米，烧开后下淀粉勾匀。

❸ 再徐徐淋入鸡蛋液，慢慢推匀即可。

提示：牛肉末不宜久煮，以保鲜嫩；鲜奶不宜太多，水淀粉下锅应立即搅动，勿使之结团。

PDG

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名=一看就会的家常汤粥３００例　家庭实用版
作者=郭丹主编
页码=１０４
ＩＳＢＮ=１０４
ＳＳ号=１２４３０５４７
ｄｘＮｕｍｂｅｒ=０００００６７０９９５８
出版时间=２００９．０５
出版社=该引擎未能查询到
定价：１５．８０
试读地址=ｈｔｔｐ：／／ｂｏｏｋ．ｓｚｄｎｅｔ．ｏｒｇ．ｃｎ／ｂｏｏｋＤｅｔａｉｌ．ｊ
ｓｐ？ｄｘＮｕｍｂｅｒ=０００００６７０９９５８&ｄ=０５１０ＢＥ９５Ｆ５４３ＣＣＤ５
３Ａ２Ｃ１Ａ８６ＢＤ０Ｆ２Ｂ６Ｄ&ｆｅｎｌｅｉ=１８１９１５０２&ｓｗ=%Ｄ２%ＢＢ%
ＢＦ%Ｂ４%ＢＥ%ＣＤ%ＢＢ%Ｅ１
全文地址=ｈｔｔｐ：／／ｉｍｇ８．５ｒｅａｄ．ｃｏｍ／ｉｍａｇｅ／ｓｓ２ｊｐｇ．ｄｌｌ
？ｄｉｄ=ｎ２４&ｐｉｄ=１５９５２８５ＡＥＥＦ５４ＤＣＣＥ９６５Ａ９６３Ｆ３Ｂ３ＤＥ
５０Ａ６ＦＢ７５３２６６４５５９７ＤＡＤ８Ｆ８Ａ０７Ｄ３ＦＥＥ１Ｄ８１６２ＦＦＦＡ４３
Ｃ４Ｆ６４４９２ＤＡ２６２０ＢＥ１３２Ｃ９４６２２ＡＡＦ４０４ＤＣＡ５ＤＣ８ＣＣＤ８Ａ
１５ＣＥＥＥ３２Ａ１Ｅ２８８９７Ｆ１０ＣＢ４ＣＡＢＤ７Ｆ９ＦＣＣ１Ｃ１４９００２ＡＢＦ
５３４５５８４８Ｃ２Ａ１８Ｄ７ＣＦＥＤ１ＥＢ７２Ｆ６５Ｂ６ＡＦ２６８３４４Ｄ８Ｆ９ＤＣ
６４Ｅ７ＡＦ３８２８６５４３Ｂ３０５２６Ｃ９Ｆ６ＡＢ&ｊｉｄ=／